



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Educación

Unidad de Posgrado

**Actividades físico - deportivas desde una perspectiva
de la educación para la salud en estudiantes del nivel
secundaria, de la Institución Educativa Parroquial
Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con
mención en Actividad Física para la Salud

AUTOR

Juan Carlos CABREJOS RAMOS

ASESOR

Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA

Lima, Perú

2016



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Cabrejos, J. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.



1336

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS PRESENTADA POR EL GRADUANDO DON JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD


En la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de abril de 2016, siendo la 01:00 p.m. se reunió en acto público en el Salón de Grados de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el Jurado Examinador integrado por el Dr. ELÍAS JESÚS MEJÍA MEJÍA (Presidente), Dr. ABELARDO CAMPANA CONCHA (Asesor de tesis), Dra. TAMARA PANDO EZCURRA (Jurado Informante), Mg. DANTE MACAZANA FERNÁNDEZ (Jurado Informante) y el Dr. LUCIO MÁXIMO VALER LOPERA (Miembro del Jurado), para recepcionar la sustentación de la tesis titulada: **“ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS DESDE UNA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL SANTÍSIMA TRINIDAD, UGEL 03, CERCADO DE LIMA”**, que presenta Don JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS para optar el Grado Académico de Magíster en Educación, con Mención en Actividad Física para la Salud.


Para el efecto, el Jurado Examinador tuvo a la vista el informe favorable del Jurado Informante integrado por el Dr. ABELARDO CAMPANA CONCHA (Asesor), Dra. TAMARA PANDO EZCURRA (Jurado Informante), Mg. DANTE MACAZANA FERNÁNDEZ (Jurado Informante)

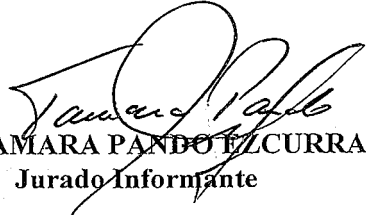
Después de haber escuchado la sustentación del graduando, el Jurado Examinador procedió a formular las preguntas reglamentarias y, luego de una deliberación en privado, decidió otorgarle el calificativo de:


Muy Bueno (17) Diecisiete

Como testimonio del acto que culminó a las 14:00 horas, cada uno de los miembros del Jurado Examinador procedió a suscribir el acta, para que se remita a las instancias correspondientes y se expida, previo trámite administrativo, el diploma que acredite a Don JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS, como Magíster en Educación, con Mención en Actividad Física para la Salud.


Dr. ELÍAS JESÚS MEJÍA MEJÍA
Presidente


Dr. ABELARDO CAMPANA CONCHA
Asesor


Dra. TAMARA PANDO EZCURRA
Jurado Informante


Mg. DANTE MACAZANA FERNÁNDEZ
Jurado Informante


Dr. LUCIO MÁXIMO VALER LOPERA

Miembro del Jurado

Dedicatoria

A mi esposa Mónica y a mi hija Mariagracia, por su apoyo y comprensión durante mi perfeccionamiento profesional.

Agradecimiento

A mis padres y hermanos por ser mi motivo para continuar mis estudios de posgrado.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

I. FUNDAMENTACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	Pág.
1.1 Fundamentación del problema	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	5
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación	6
1.5 Delimitaciones de la investigación	8
1.6 Limitaciones de la investigación	8
1.7 Fundamentación y formulación de las hipótesis	9
1.7.1 Hipótesis general	9
1.7.2 Hipótesis específicas	9
1.8 Identificación y clasificación de variables	9
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de la investigación	10
2.2 Bases teóricas	14
2.2.1 Actividad física	17
2.2.2 Conceptos de actividad física y salud	23
2.2.3 Actividad física y el aprendizaje y rendimiento escolar	28

2.2.4	Actividad física como hábito saludable	29
2.2.5	Efectos de la actividad física en el cerebro escolar	30
2.2.6	Actividad física y su relación con el cerebro	31
2.2.7	Actividad física modifica la estructura y función del cerebro	32
2.2.8	Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva de escolares	34
2.2.9	Actividad física asociada con una menor incidencia de estados depresivos o de ansiedad y con una mejora de la autoestima general	35
2.2.10	Ejercicio cardiovascular, eficaz para la salud cognitiva	36
2.2.11	Influencia de la actividad física en la conducta escolar	36
2.2.12	El deporte como transmisor de valores	38
2.2.13	Valores que se adquieren a través del deporte	40
2.2.14	El deporte, una actividad integral	49
2.2.15	Actitudes hacia la actividad física	51
2.2.16	La salud y los estilos de vida saludables	52
2.2.17	Estilos de vida saludables	54
2.2.18	Teorías de la práctica de actividad físico – deportivo	60
2.2.19	Educación física para la salud	65
2.2.20	Aplicación de adecuadas programaciones	67
2.2.21	Objetivos del área	67
2.2.22	Contenidos	69
2.2.23	Evaluación	69
2.2.24	Modelos de educación física orientados hacia la salud	70
2.2.25	Consideraciones de la educación física para la salud	72
2.2.26	Propuesta de contenidos de educación física orientada a la salud	73
2.2.27	Estilo de enseñanza	75
2.3	Definición de términos básicos	81

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1 Tipo y diseño de estudio	85
3.2 Operacionalización de las variables	87
3.2.1 Operacionalización de la variable, actividad físico deportivo	87
3.2.2 Operacionalización de la variable, estilos de vida saludable	88
3.3 Población y muestra	89
3.3.1 Población	89
3.3.2 Muestra	89
3.3.3 Tamaño de la muestra	89
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos	90
3.5 Validez del instrumento de recolección de datos	90
 IV. TRABAJO DE CAMPO Y PROCESO DE CONTRASTE DE LA HIPÓTESIS	
4.1 Tratamiento estadístico e interpretación de cuadros	92
4.2 Análisis estadístico descriptivo de todas las variables	93
4.3 Análisis estadístico inferencial de la hipótesis general	128
 Conclusiones	136
Sugerencias	138
Referencias	140
 Anexos	146

LISTA DE TABLAS

Nº		Pág.
1	Propuesta de los contenidos de salud	73
2	Instrumentos de evaluación	80
3	Variables de estudio	86
4	Operacionalización de la variable 1	87
5	Operacionalización de la variable 2	88
6	Validez de contenido del instrumento por juicio de expertos	91
7	Sexo de los estudiantes	93
8	Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se va volando	94
9	Si no hago actividad física me veo mal físicamente	95
10	Siempre que puedo practico actividad física	96
11	Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física	97
12	No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física.	98
13	Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado	99
14	Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento	100
15	Practico actividad física de forma regular desde hace años	101
16	Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento.	102
17	Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico.	103
18	Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias o dolores articulares	104
19	No hago actividad física por diversión, sino para superarme.	105
20	Lo único que me gusta es hacer ejercicio	106

21	Nunca he practicado la actividad física - deportiva, pero me gustaría hacerlo	110
22	No la practico ni me interesa	111
23	Toda actividad física es saludable y beneficiosa	118
24	Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física.	119
25	Participo con empeño al entrenamiento.	120
26	Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal	121
27	Tengo conocimiento de nutrientes básicos en una dieta equilibrada y que aportan energía	122
28	La práctica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud	123
29	La actividad física modifica positivamente la conducta de los estudiantes	124
30	La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable	125
31	Considero que la actividad física tiene una ubicación saludable	126
32	Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida	127
33	Correlaciones	129
34	Resumen del modelo	130
35	ANOVA	130
36	Coeficientes	131
37	Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión educativa y el entorno microsocial	133
38	Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión recreativa y el entorno macrosocial	134
39	Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión competitiva y el medio geográfico	135

LISTA DE FIGURAS

Nº		Pág.
1	Elementos que definen la actividad física	24
2	Factores determinantes de los estilos de vida	56
3	Gasto energético diario de una persona sedentaria	57
4	Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física	62
5	Sexo de los estudiantes	93
6	Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se va volando	94
7	Si no hago actividad física me veo mal físicamente	95
8	Siempre que puedo practico actividad física.	96
9	Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física	97
10	No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física.	98
11	Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado	99
12	Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento	100
13	Practico actividad física de forma regular desde hace años.	101
14	Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento.	102
15	Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico.	103
16	Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias o dolores articulares	104
17	No hago actividad física por diversión, sino para superarme.	105
18	Lo único que me gusta es hacer ejercicio.	106

19	Interés por la actividad física - deportiva	107
20	Interés por la actividad física – deportiva pero no lo practico	109
21	Nunca he practicado la actividad física - deportiva, pero me gustaría hacerlo	110
22	No la practico ni me interesa	111
23	Tipo de actividad física – deportiva que practico	112
24	Frecuencia de la actividad física - deportiva.	113
25	Participo de la actividad física - deportiva	114
26	Porque practico la actividad física - deportiva	115
27	Porque no practico la actividad física - deportiva	116
28	Razones de no practicar la actividad física - deportiva	117
29	Toda actividad física es saludable y beneficiosa	118
30	Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física.	119
31	Participo con empeño al entrenamiento	120
32	Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal	121
33	Tengo conocimiento de nutrientes básicos en una dieta equilibrada y que aportan energía.	122
34	La práctica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud.	123
35	La actividad física modifica positivamente la conducta de los estudiantes	124
36	La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable.	125
37	Considero que la actividad física tiene una ubicación saludable	126
38	Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida.	127

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.

La población total, que fue materia de estudio, estuvo conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones (45 estudiantes cada una). Con respecto a la muestra, por la forma del proceso de la presente tesis, no fue aleatoria debido a que fue considerado con conocimiento de causa. Respecto a la técnica de recolección de datos, se utilizó la encuesta. También para la validez del mismo, se consideró el sistema de juicio de expertos con un mínimo de 5 expertos en la rama. Se tuvo en consideración el estilo APA basado en la sexta edición para la redacción de las citas y referencias.

Después de las actividades correspondientes a una investigación, la presente tesis llegó a la conclusión que debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, hace que la labor del profesor de educación física no quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.

Palabras claves: Actividad física, estilos de vida saludables, educación para la salud, hábitos alimenticios, calidad de vida.

ABSTRACT

This research study aims to determine the relationship between physical activity - sports with healthy lifestyles, from the perspective of health education in students parochial school Holy Trinity, UGELs 03 Cercado de Lima - 2014.

The total population, which is the subject of study consists of 450 students divided into 10 sections (45 students each). With respect to the sample, the way the process of this thesis, is not random because it was considered knowingly. Regarding the data collection technique, the survey was used. Also for validity, the system was considered expert judgment with a minimum of 5 experts in the field. It took into consideration the APA style based on the sixth edition for writing citations and references.

After the activities under investigation, this thesis concluded that due to the insufficient amount of physical and sporting activity performed by the teenager at school to achieve and maintain that state of health, makes the teacher's work physical education is not reduced to their performance in the center, but must foster above all creating a habit of active life. To do their work must go on track to teach the why, when and how to perform child physical sports activity (skills), making compatible the enjoyment of it with a significant level of demand for the student.

Keywords: Physical activity, healthy lifestyles, health education, eating habits, quality of life.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo presenta la relación que existe entre el deporte y salud: actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del colegio parroquial santísima trinidad, en la UGEL 03, en el ámbito del Cercado de Lima.

La concepción de la promoción de la actividad física relacionada con la salud varía en función de la perspectiva de análisis que se adopte de sus componentes. Desde una perspectiva de resultado, se pone el énfasis en las variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden prevenir o curar enfermedades. Desde una perspectiva de proceso, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma. Ambas perspectivas son analizadas en este artículo concluyéndose que el creciente interés por la práctica contrasta con la ausencia de orientaciones que permitan promover la actividad física relacionada con la salud.

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física – deportiva, considerando la propia inactividad como un factor de riesgo. Sin embargo, el estilo de vida de los adolescentes es cada vez eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo de patologías y alteraciones tales como enfermedades cardiovasculares, metabólicas como la obesidad, aterosclerosis, broncopatías crónicas, problemas en el aparato locomotor, afecciones psíquicas, etc.

Devíset *al.* (2000) definen Actividad Física – deportiva como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (p. 12).

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas así como adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Tras el análisis investigaciones sobre actividad física – deportiva, se puede decir que tanto la salud como la actividad física son dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas. Nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente y esto se ve en las repercusiones con nuestra salud.

Las nuevas tendencias permiten resurgir las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud. En ello, ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables.

Entonces, se presenta la práctica de actividad física – deportiva como un bien cultural y una alternativa que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza. Bajo este interés creciente hacia los temas relacionados con la salud y la calidad de vida, las personas e instituciones intentan promocionar aquellos comportamientos

que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud y las instituciones educativas no deben mantenerse al margen de esta necesidad social

La actividad física – deportiva, en sus diversas manifestaciones, se ha venido utilizando a lo largo de los años con la intención de mejorar tanto la forma física como la salud. Esto ha llevado a que un gran número de profesionales o docentes de educación física replanteen las estrategias necesarias orientadas a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible.

El Ministerio de Educación, en los últimos años, está mostrando mayor interés respecto a la importancia de las actividades físicas – deportivas en nuestros estudiantes debido a que se relaciona directamente en la mejora de la calidad de vida (vida saludable). Es más, debe instituir una prioridad urgente debido al creciente problema de la inactividad física en adolescentes debe ser considerados como algunos de los desafíos más relevantes para la salud pública en el siglo XXI.

El propósito principal de esta investigación es generar conciencia sobre la importancia de practicar las actividades físicas – deportivas en adolescentes del nivel secundaria del Colegio Parroquial Santísima Trinidad. Lo cual servirá de guía diseñado para proporcionar e información sobre la importancia de la actividad física y sobre cómo se puede promover de manera eficaz la actividad física en el entorno escolar, en el hogar, en la comunidad, incluyendo a profesores, educadores, entrenadores, monitores, progenitores y profesionales de la salud. La tesis tratará de investigar de forma detallada para proporcionar información con conocimientos avanzados sobre actividad física (profesorado, educadores, entrenadores, profesionales de la salud, etc.) como a quienes cuentan con unos conocimientos limitados sobre este tema.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Fundamentación del problema

La sociedad actual se enfrenta ante un nuevo paradigma constantemente, ante la evolución de un concepto diferente de actividad física, que ha ido edificándose a la par de la constitución del concepto salud. Este último ha dejado de verse como ausencia de enfermedad, para abarcar otros campos en los cuales también presenta un proceso el ser humano. De igual manera, el concepto de actividad física ha presentado una transformación en sus alcances, trascendiendo más allá de la noción biomédica y fisiológica para introducirse en los campos psicológico y social, entre otros.

Para Pérez y Devis (2004), “[...] la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente (p. 71).

De igual manera, Sánchez (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009) plantea “La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es uno de los factores vinculados con

la salud psicológica que pueden incluirse dentro de los planteamientos de una actividad física orientada hacia la salud” (p. 4).

Desde la experiencia profesional como docente especialista en Educación Física en la I.E. Parroquial Santísima Trinidad y las observaciones realizadas en el contexto del gimnasio (como las planeaciones, programas, clases grupales, charlas ofrecidas entre otras) se ha determinado que la función vital de la actividad física está orientada hacia la prevalencia de las capacidades físicas de los estudiantes. Es necesario dejar de lado elementos de la salud y la educación corporal que pueden llegar a fortalecer integralmente al ser humano y su desarrollo. Al respecto Boone (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009) señala que “La actividad física se considera saludable no solo en su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica” (p. 4).

Así mismo, la experiencia adquirida en las prácticas del desarrollo de la asignatura de educación física con los estudiantes, ha permitido observar un punto relevante pero que poco interés prestan los docentes de la misma área (educación física). Este factor es el desconocimiento que ha existido frente a las actitudes e intenciones que guían a las personas a practicar una actividad física. Actitudes que no necesariamente están vinculadas a adaptaciones orgánicas, cambios fisiológicos e ideales estéticos, sino que además trascienden otros campos donde se desenvuelve el ser humano, en términos de Sánchez (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009) “Con una adecuada actividad física se pretende que se mejore la capacidad de comunicación del individuo, y se facilite la inserción social y la relación con el entorno del mismo” (p. 5).

Tras la revisión de numerosos trabajos sobre actividad física y salud, se puede llegar a la conclusión que tanto la salud como la actividad física son

dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas (Devís *et al.*, 1998).

Durante los últimos años, se observa el resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud de nuestros días. En ello, juega un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria (Rodríguez y Casimiro, 2000).

De igual forma, es relevante la necesidad de analizar los procedimientos y las intervenciones de los docentes de educación física en estos contextos, gimnasios, donde se vislumbra la actividad física, con la finalidad de inducir dichas prácticas de los estudiantes y docentes desde y hacia las conductas saludables y beneficiosas.

Así, la actividad física se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible (Devís y Peiró, 1991).

La actividad física se encuentra en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez (Devís y *et al.*, 2000).

Entonces, se identifica dos enfoques que dan claridad a dichas actitudes; uno orientado hacia la actividad física como proceso y otro orientado hacia la actividad física como resultado y a partir de estas dos perspectivas se quiere indagar e identificar en el contexto de la actividad físico – deportivo desde una perspectiva de la educación para la salud, las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la

perspectiva del proceso y del resultado en los estudiantes que lo practican en condiciones óptimas durante las sesiones y programaciones del área de educación física.

Por tanto, el propósito de fomentar una práctica o actividad físico deportivo de calidad entre los estudiantes es uno de los fenómenos más destacables vinculados con la salud y el desarrollo de la infancia. La juventud certifica que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

La eficacia y mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales traerá como consecuencia; la reducción de factores de riesgo de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes) como psíquicas (depresión, ansiedad, estrés); la adquisición de hábitos saludables (higiénicos, alimentarios); la integración y la cohesión social; la formación en valores como la solidaridad, la tolerancia, la disciplina, la confianza en uno mismo, la superación personal, etc., son aspectos que a partir de la práctica de actividad física – deportivo, contribuyen a mejorar la calidad de vida.

Por las razones consideradas, toda la población estudiantil de la I.E. Parroquial Santísima Trinidad debe acceder a una práctica físico deportiva donde disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que, potenciará la su Status Quo.

1.2 Formulación del problema

En tal sentido la interrogante se formuló en los términos siguientes:

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre las actividades físico – deportivo con los estilos de vida saludables, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la dimensión educativa y el entorno micro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014?

¿Qué relación existe entre la dimensión recreativa con el entorno macro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014?

¿Qué relación existe entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre las actividades físico – deportivas con los estilos de vida saludables, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre la dimensión educativa y el entorno micro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Determinar la relación entre la dimensión recreativa con el entorno macro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Identificar la relación entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

1.4 Justificación de la investigación

Durante mucho tiempo, se ha hablado de los beneficios que proporciona la práctica de la actividad física, los cuales son bien conocidos por quienes están involucrados directamente con esta, como es el caso de los docentes en Educación Física, y otros profesionales del deporte, que gracias a su formación académica y experiencia, han logrado trascender el concepto y ampliado su significación. Pero pocas veces han enfatizado en cómo es visualizada la actividad física desde quienes la practican, sin conocimiento de conceptualizaciones académicas previas, sino guiados en nociones y percepciones propias adoptadas muchas veces por la interacción común con otros sujetos en diferentes espacios.

Estas percepciones dan idea de las actitudes que establece cada persona ante el eventual desarrollo de una actividad física y también dan cuenta acerca de si la actividad física satisface una necesidad en sí misma, o por el contrario, es utilizada como un medio para el alcance de un logro que

puede estar situado en diversos espacios del ser humano. De este modo, se hace necesario identificar las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado.

Pérez y Devis (2004), quienes dan claridad al respecto: “denominando actitud hacia el resultado a la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como saludables. Por el contrario, la actitud hacia el proceso se define como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física” (p. 7).

Boone (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009), señala lo siguiente:

La actividad física se considera saludable no solo en su función de su capacidad para mejorar la condición física, sino del bienestar que produce su práctica. Esto no implica tanto un nuevo tipo de actividades, sino un modo distinto de hacerlas, más centrado en las vivencias inherentes a la práctica que en la medición y la constatación del rendimiento físico. (p. 7)

Resulta importante reeducar a los estudiantes hacia las prácticas físicas, generando herramientas y estrategias para reorientar los procedimientos e incrementar la motivación, por la actividad físico – deportivo.

Por lo tanto, se pretende que a partir de este estudio se evolucione en el concepto de actividad física, a través de otras experiencias inherentes al hombre, como bienestar, autoconocimiento, disfrute, goce, relaciones interpersonales, alcances que en las prácticas de la actividad física actuales se han subvalorado.

Como es tarea de los docentes del área de Educación Física todo procedimiento emprendido será a favor del bienestar común de las personas y el mejoramiento de su calidad de vida.

Bienestar al que se debe implicar la educación para la salud, como condicionante primordial en el hacer profesional, ya que se debe recordar al educador físico como una institución más en la prevención de la enfermedad y sobre todo en la promoción de salud de los individuos y la realización de las prácticas saludables.

1.5 Delimitaciones de la investigación

La presente investigación se desarrolló en estudiantes del nivel secundario de educación de la I.E. Parroquial, Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima; en las instalaciones mismas de la institución educativa en mención, durante el presente año académico 2014.

1.6 Limitaciones de la investigación

El presente estudio se ha desarrollado bajo los términos y parámetros requeridos por lo que prácticamente casi no se ha presentado obstáculo alguno durante el proceso de investigación, planteamiento de objetivos e hipótesis incluso de las variables que son materia del análisis descriptivo, al contrario es necesario dar agradecimiento a los estudiantes de la I.E. Parroquial, Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima; que en todo momento han mostrado interés por el desarrollo de las actividades físico – deportivo a la presente investigación; de mismo modo cabe resaltar el aporte trascendental y medular del equipo de expertos, quienes en el acto de sus funciones validaron y aportaron con sus experiencias en la cristalización de la siguiente trabajo. Permítame también hacer una mención especial a mi asesor de tesis en las palabras del Dr. Campana, quien con su aporte de asesoría incasable ha sido posible la realización de la presente tesis.

1.7 Fundamentación y formulación de las hipótesis

1.7.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre las actividades físico – deportivo con los estilos de vida saludables, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

1.7.2 Hipótesis específicos

Existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno micro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macro social, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

1.8 Identificación y clasificación de las variables

Variable independiente: Actividades físico – deportivo

Variable dependiente: Estilos de vida saludables

Variables Intermedias: Género

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

En la búsqueda de antecedentes, se han encontrado diversas investigaciones de carácter trascendente relacionados con las variables en estudio: actividades físico – deportivas y estilos de vida saludables, desde una perspectiva de la educación para la salud, que han marcado una direccionalidad y el soporte necesario para la presente tesis.

Entonces, considerando que toda investigación debe presentar buenos soportes que sirvan de sostenimiento a la investigación, a continuación se plantea los siguientes antecedentes, en relación a la presente investigación:

Marín (2011) desarrolló la tesis titulada “Estrategia terapéutica para niños con obesidad de 7 a 12 años de edad” en la Universidad Deportiva del Sur - Venezuela. Esta investigación tuvo por objetivo facilitar a los profesionales de la Cultura Física de una estrategia terapéutica con los elementos necesarios para la atención de los niños obesos con un carácter integrador. La validación científica se obtuvo mediante la valoración omitida por el criterio de expertos, considerando que la misma puede mejorar la

salud de los niños, recuperar y mantener un peso ideal y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles de la población para la cual fue elaborada la estrategia. El trabajo concluye en lo siguiente: Los criterios de la comunidad científica respecto a los tratamientos terapéuticos de la obesidad infantil, enfatizan en la necesidad que cada día sean menos polémicos, observándose en las últimas décadas avances en las formas de tratar la enfermedad y que la rehabilitación física tiene un carácter multifactorial en función del bienestar de los niños.

Pérez (2009) realizó un estudio titulado “Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria” para la Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte. Se evaluó la participación de los niños en actividad física moderada a vigorosa durante la clase de educación física usando el System for Observing Fitness and Instruction Time (sofit) para observar la actividad física de 1,007 niños de tercer y cuarto grados de primaria. Se seleccionaron siete escuelas, públicas y privadas, para evaluar el efecto de siete variantes del contexto de la clase de educación física sobre la duración de la participación en actividades físicas moderadas y vigorosas (mv). Los resultados mostraron que la duración promedio de la clase es de 37.3 minutos (duración oficial: 50 min). El tiempo perdido promedio fue 25.4 min por clase. En ninguna escuela al menos 50% del tiempo de clase participaron los niños en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La administración de la clase tomó significativamente más tiempo en las escuelas particulares. El tiempo dedicado a los conocimientos sobre el efecto del ejercicio físico en el organismo fue inferior a 6% de clase en todas las escuelas. El trabajo concluye que en la clase de educación física no se promueve la actividad física mv, ni la participación en actividad física a largo plazo.

Macarro, Moreno, y Torres (2010) publicaron un estudio titulado “Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada” en la Revista de Educación. El propósito de este trabajo fue analizar, en alumnos de Bachillerato, los motivos y el nivel de abandono de práctica de actividad físico-deportiva. En él, han participado 857 alumnos que estudian primer curso de Bachillerato en centros educativos públicos, concertados y privados de la provincia de Granada. En el presente estudio, se ha utilizado una metodología de investigación de carácter mixto cuantitativo-cualitativo, mediante un diseño descriptivo tipo encuesta e interpretativo, empleando dos técnicas distintas de recogida de información: cuestionario cerrado y grupos de discusión. Con ello, se ha logrado la triangulación en cuanto a métodos para contrastar los datos y así acercarnos al problema de investigación desde dos perspectivas distintas que se complementan y obteniendo una visión más real de la situación. El análisis descriptivo básico y la comprobación de si existen diferencias. El trabajo de investigación llega a las siguientes conclusiones: existe un fenómeno de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva relevante en la población adolescente, que se evidencia más esta situación en las chicas que en los chicos; el más importante motivo que provoca el abandono de la práctica de actividad física en los jóvenes que la realizaban es por la falta de tiempo; a este motivo le siguen, en orden de importancia, porque prefieren hacer otras actividades en su tiempo libre y por pereza y por desgana; entre los motivos principales de abandono de la actividad físico-deportiva no hay diferencias entre las chicas y los chicos.

Granada, I. (2011) realizó una investigación titulada “Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social” para la Universidad Autónoma de Madrid. El trabajo tuvo por objetivo reflejar la importancia que han dado las sociedades a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo. El trabajo llega a las siguientes conclusiones: La práctica de ejercicio físico

tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable en los jóvenes, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales, por ello, es un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social; Los beneficios de la educación física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida.

Por otro lado, Chillón (2005) expuso su tesis titulada “Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO” para optar el grado de Doctor en la Universidad de Granada, España. La tesis tuvo como objetivo principal elaborar un programa de intervención de EFpS en base a UD, dirigido a escolares adolescentes de 3º de ESO, integrando contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales y aportando materiales curriculares novedosos. Con respecto a la metodología, se trata de un estudio basado en una investigación mixta cuantitativa y cualitativa. Es un diseño de dos grupos cuasi experimental pues se pretende mantener la realidad del aula y las condiciones propias de una situación real, solo manipulada por la intervención del programa basado en el tratamiento de la salud desde la EF. El trabajo llega a las siguientes conclusiones: Una de las grandes satisfacciones de este estudio de investigación ha sido el replanteamiento continuo que se genera en torno al hecho educativo, confirmando una vez más, la no existencia de una receta única ni mágica. La confirmación de la relación existente entre la práctica de AFD y el grado de satisfacción con las sesiones de EF por parte del alumnado, justifica el alto valor educativo que puede jugar esta área en la adquisición de dicho hábito de vida.

Asimismo, Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez (2009) desarrollaron la tesis titulada “Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los

gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Cesar Augusto Paredes Arcila” para optar la licenciatura en la Universidad de Antioquía, Medellín. La tesis tiene como principal objetivo identificar las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios EPM. El método de investigación aplicado a este trabajo fue la investigación cualitativa, la cual produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. La investigación llega a las siguientes conclusiones: Encontraron que los usuarios de los gimnasios EPM presentan actitudes hacia la actividad física desde la perspectiva del proceso y del resultado en relación con la salud. Por lo tanto se corroboró la presencia de las dimensiones actitudinales hacia la actividad física; Hay actitudes que se adoptan porque existe un conocimiento conceptual detallado de la práctica como *prevención, rendimiento, autonomía, seguridad*. Y hay actitudes que se acogen porque existe un componente afectivo despertado por la práctica y por la interacción en el contexto, como *gratificación, continuidad, victoria*. Desde aquí se pueden evidenciar los componentes afectivos y cognitivos expuestos desde el marco teórico, que especifican las actitudes hacia la actividad física; Es importante para los educadores físicos el conocimiento de las actitudes hacia la actividad física porque éstos inciden en el desarrollo de actitudes en las personas, con el fin de reorientar las conductas hacia intenciones más saludables desde las prácticas físicas. De igual modo se espera que sirva como precedente en futuras investigaciones para resaltar la importancia del educador físico en cualquier contexto donde se vislumbre la actividad física.

2.2 Bases teóricas

La actividad física se ha considerado como un gran componente de un estilo de vida saludable y es sabido que trae consigo beneficios a nivel orgánico y funcional. También es uno de los principales agentes contra la amenaza de

los factores de riesgo cerebro cardiovasculares y que además brinda a sus practicantes la oportunidad de potencializar sus capacidades y habilidades, pero estas son solo algunas virtudes que caracterizan al fenómeno de la actividad física. Porque gracias a la interacción directa con los individuos que desarrollan la práctica sobresalen otras intenciones a las cuales se les da gran prioridad, como es el caso de las sensaciones de placer logradas durante la práctica.

La actividad física es un fenómeno que permite a los individuos entrar en contacto e interacción con ellos mismos, a su vez facilita la formación de espacios de encuentro para compartir en los que se potencia el crecimiento humano y no se limita únicamente a ser un estímulo sobre el organismo, sino que también es generador de encuentro sociales.

La práctica de actividad física de manera frecuente es considerada, como la actividad para preservar y mantener la salud, no solamente física, sino mental y social. Desde este punto de vista, el mundo de hoy se mantiene en constante cambio y son indiscutibles los mecanismos de los cuales se basa la actividad física para contrarrestar las exigencias del mundo moderno. Es ahí en donde las personas deben realizar un sinnúmero de actividades al mismo tiempo, causando la saturación de todas ellas, generando estrés y provocando en gran medida la falta de espacios para que las personas se puedan dedicar más tiempo a sí mismas, lo cual va a ir en detrimento de la salud.

El aprovechamiento y la utilización del tiempo libre realizando actividad física, se ha convertido para aquellas personas que lo hacen por gratificación en una actividad más en su vida cotidiana, incorporándolo en un hábito en el cual las personas se sienten a gusto con los sentimientos que desencadena la actividad física como tal, y las percepciones que trae consigo de bienestar, como práctica saludable. De manera que la actividad

física realizada frecuentemente se considera un hábito de vida saludable, y para tal motivo se debe mantener una constancia que asegure el proceso.

El tiempo es un factor determinante a la hora de analizar la frecuencia y continuidad de las personas en la actividad física, donde no se niegan los beneficios que mejoran la condición física con un ejercicio regular, y donde se supone prevenir y controlar las enfermedades.

Desde aquí, es importantísimo promover la actividad física, pero esto solo se logra de forma integral si la persona participa de forma placentera y consciente de su práctica física, pues de otra forma terminará en una monotonía y realizando programas físicos mecánicamente o en el peor de los casos abandonando la actividad física. De ahí que la necesidad de reflexionar sobre las intenciones de las personas, el reconocer su disponibilidad horaria, su vida laboral, académica y cotidiana, pues no todas las personas manejan un mismo ritmo de vida.

Lo importante es que la actividad física se convierta en una práctica segura y se implante en la vida cotidiana de las personas. La Institución Educativa Parroquial “Santísima Trinidad”, perteneciente a la UGEL 03, en el Cercado de Lima, a partir de la presente tesis titulada: “Deporte y Salud: Actividades Físico – Deportivas desde una perspectiva de la Educación para la Salud, plantea que “se aprecia una evolución desde las recomendaciones de actividad física vigorosa y concentrada en sesiones de práctica intensa a otro patrón de práctica más moderada y dispersa. En cambio, se sugiere que existe una relación entre la actividad física y los efectos funcionales en la salud desde el primer momento de la práctica”. Para tal caso para el mejor entendimiento, desarrollamos el presente marco teórico a través de la siguiente estructura:

2.2.1 Actividad física

Al escuchar este concepto, trae consigo un sin fin de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, al respecto Sánchez (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009) menciona que: “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p. 9).

Por otro lado, el ejercicio físico es un conjunto de movimientos debidamente estructurados, de tareas realizadas y de acciones motrices encaminadas hacia una meta, previamente planeadas, organizadas y con unos objetivos claros, mencionamos a Mosston (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009), quien define el ejercicio físico “como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad” (p. 9).

Sin embargo, en investigaciones que mencionan las acciones motrices como beneficio, no mencionan directamente el ejercicio físico como el concepto relevante y específico, sino que dan alusión y trascendencia al concepto de actividad física. Esto se debe a que, de algún modo, una palabra más precisa, elegante y entendible hacia cualquier tipo de población, implicando un conjunto más amplio de factores biológicos, personales y socioculturales.

Por ser un concepto ya establecido dentro de las investigaciones, se convierte la actividad física en una manifestación más de la vida que aglutina tres dimensiones que irrumpen en el ser humano como son la biológica, personal y sociocultural. Llamándolo de un modo más

completo como movimiento corporal, la experiencia personal y la práctica sociocultural.

Para definir más completo la Actividad física, citaremos a González (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009) quien afirma:

La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético [...] asimismo casi siempre es una práctica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones. (p. 9)

Por tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario, en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas, y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo, al respecto, Devis (2000) disipa la idea:

La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardiaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad.(p.64)

Así, la actividad física desde su significado está ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen, precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas.

La actividad física es una alternativa de mejoramiento social para las personas, procurando cada vez más verla como un elemento saludable dentro de su estilo de vida.

Evitando el aumento del sedentarismo, entre otras, como la mayor causa de la morbilidad y mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud tiene al sedentarismo como un problema de salud pública global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad; se considera que aproximadamente dos millones de muertes son atribuidos a la inactividad física y en Estados Unidos le otorgan el 12% de las cifras de muerte (OMS, 1998).

La vida del ser humano en la actualidad tiende a ser más sedentaria, resultado de la tecnología y la automatización de los procesos industriales y productivos que han reemplazado la mano de obra, además junto con esto, se le suman los estilos de vida sedentarios y la inactividad física de las personas.

El aumento de las responsabilidades y las ocupaciones del hogar, el trabajo, incluso la poca importancia que se le da a la Educación Física en los planes de estudio o el incumplimiento del currículo establecido, al respecto Mariño (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009) afirma:

La cantidad de actividad física que se realiza disminuye a medida que aumenta la edad. Las escuelas de educación básica en el mundo han disminuido la clase de educación física, incluso

simplemente otros la desaparecen del currículo influyendo así desde las bases los hábitos de vida saludable. (p. 10)

Son muchos los estudios que atribuyen positivamente a la actividad física relacionada con la salud, visionándola como factor protector de la misma y retomándola desde una perspectiva integral, incluso como medio de intervención en ella, acción preventiva, efectos sobre el bienestar y función rehabilitadora.

A la actividad física también se le faculta el mejoramiento de la condición física y estética en cualquier individuo. Igualmente existen trabajos investigativos que mencionan los efectos benéficos de la actividad física a nivel fisiológico como son: el aumento del $VO_{2\text{máx.}}$, la disminución de la presión arterial, disminución de la frecuencia cardíaca en reposo al igual que la frecuencia respiratoria, disminución de obesidad visceral, la disminución de las enfermedades cerebro cardiovasculares y metabólicas, entre otras.

Todo lo afirmado hasta entonces ha sido demostrado, pero ¿qué relación e importancia ha tenido la actividad física con el mejoramiento de las relaciones interpersonales, el bienestar mental y social, el mejoramiento de la autoestima y auto imagen de las personas?, al respecto Sánchez (1996) menciona dos aspectos fundamentales de la actividad física:

El aspecto cuantitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física, es decir, a la actividad metabólica. El aspecto cualitativo, vinculado estrechamente al tipo de la actividad que se hade realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla. (p. 78)

Gómez *et al.* (2005) plantean lo siguiente:

En la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y controlada, incidan de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos. (p. 71)

Los mismos también afirman que: “La socialización del estilo de vida puede ser considerada como un proceso por el cual las personas adquieren los patrones de conductas y de hábitos que constituyen su estilo de vida, así como las actitudes, los valores y las normas relacionadas con el mismo” (p.74).

Visto de este modo, se puede tener en cuenta la actividad física como un componente de inclusión social, como medio de socialización, como promotor de la salud mental, como herramienta en la enseñanza en valores y aprendizaje de normas, recalcando aún más no solo lo fisiológico, pues si no se establecen unos criterios básicos de cuidado y seguridad, la actividad física vista y realizada desde lo fisiológico y lo estético, puede traer consigo riesgos por el simple hecho de buscar resultados inmediatos a nivel orgánico y competitivo, por seguir el corriente de la moda que idealiza el cuerpo socialmente saludable, por querer ser el primero, por inducir al consumo de sustancias y productos que ayuden a reducir o aumentar de peso, mejorar la apariencia, entre muchos otros supuestos beneficios.

La OMS (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009) propone la siguiente definición para calidad de vida:

Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses. [Así mismo para estilo de vida describe como]: una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (p. 12)

De esta manera, se puede percibir cómo las definiciones incluyen conceptos relacionados con la actividad física y la salud, desde las relaciones con el entorno o contexto social, las características personales y los objetivos que las personas tienen frente a la vida.

La actividad física es un medio por el cual el mejoramiento íntegro del ser humano se vivencia a cada instante, y del mismo modo se refleje desde lo interior hacia el exterior de la persona, generando en esta una reflexión de lo que es salud; en otros términos, que esté inmerso en una educación para la salud y no para el consumo.

Cuando se habla de una educación para la salud, se interviene desde todos los campos donde el ser humano presenta su desarrollo, incluso, se ha comprobado la importancia de la actividad física en el mejoramiento de la salud mental de las personas y hasta de los procesos cognitivos, Al respecto, Ramírez et al. (Como se citó en Paredes, Montoya, Vélez. y Álvarez, 2009) afirman: “Los programas de ejercicio físico divulgan procesos positivos y saludables frente al aumento y la valoración positiva de la autoestima, del mejoramiento del auto concepto personal, la disminución de los niveles de ansiedad y estrés, el aumento del bienestar emocional, [...]”. (p. 12)

Finalmente, se asume a la actividad física como un concepto no solo integrador de la salud física del ser humano, sino también de la salud mental y social de las personas, como medio de mejoramiento cultural y mejora de la calidad de vida de las personas.

2.2.2 Conceptos de actividad física y salud

El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Al respecto, Tercedor (2001) lo define como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (p. 207).

Si se analiza esta definición, se asume que está incompleta porque no considera el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacadas cuando hablamos de salud como algo más que la ausencia de enfermedad.

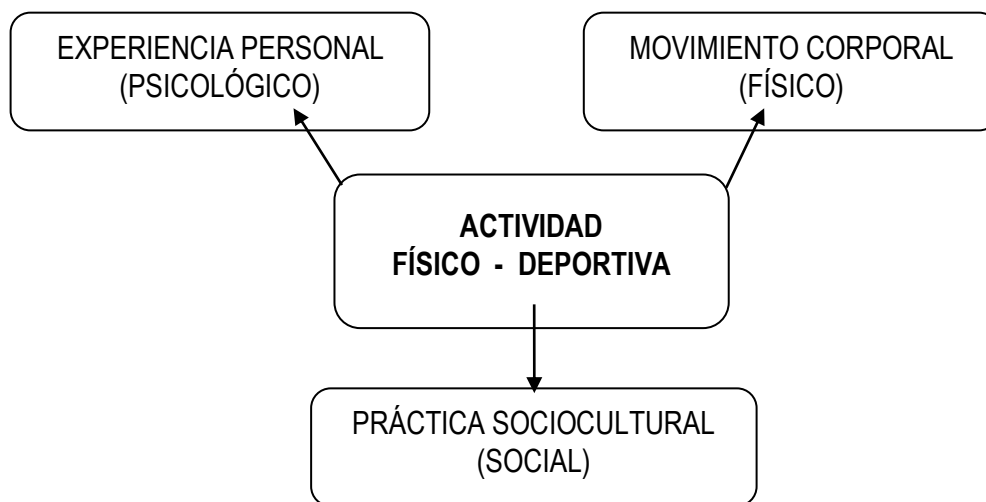
Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte.

Sin embargo, el estilo de vida de los adolescentes es cada vez eminentemente sedentario, lo que se considera como un factor de riesgo de patologías y alteraciones tales como alteraciones cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la obesidad, aterosclerosis, broncopatías crónicas, problemas en el aparato locomotor, afecciones psíquicas, etc.

Devíset *al.* (2000) definen Actividad Física – deportiva como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (párr. 8).

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.

Figura 1



Elementos que definen la actividad física – deportiva. Devíset *al.* (2000).

Rodríguez (como se citó en Fernández, 2009) define salud como "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad"(p.2). Se trata de una definición formulada en términos positivos que integra el dominio físico, mental y social.

La OMS (como se citó en Gavidia, 2001) señala que desde un prisma más educativo define educación para la salud como "cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda a nivel individual y colectivo para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite" (párr. 6). En este sentido, el área de Educación Física y el tema transversal "Educación para la salud" son medios inexcusables para trabajar en este camino.

Tras el análisis investigaciones sobre Actividad Física – deportiva, se puede decir que tanto la salud como la actividad física son dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas

Nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud.

Durante los últimos años, se está asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria (Rodríguez y Casimiro, 2000), el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud

que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (Devís y Peiró, 1993).

En la actualidad, se presenta la práctica de actividad física – deportiva como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por el cual se realiza (Torre, 1998; García Montes, 1997). Bajo este interés creciente hacia los temas relacionados con la salud y la calidad de vida, las personas e instituciones han intentado promocionar aquellos comportamientos que pueden inducir a un estilo de vida que promueva la salud. Las instituciones públicas no deben mantenerse al margen de esta necesidad social buscando la promoción de la salud (Tercedor y Delgado, 1998).

La actividad física – deportiva en sus diversas manifestaciones, se ha venido utilizando a lo largo de los años con la intención de mejorar tanto la forma física como la salud, lo que ha llevado a un gran número de profesionales a emplear indistintamente ambos términos (Becerro, 1994).

Así la actividad física – deportiva se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo han hecho posible (Devís y Peiró, 1991).

La actividad física – deportiva se encuentra en cualquier ámbito de nuestra vida. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez (Devís *et al.*, 2000). Así lo evidencia el análisis del significado del concepto.

El concepto actividad física – deportiva es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas

(Ureña, 2000). Internacionalmente, este concepto se viene definiendo como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía (Tercedor, 1998; Valdeón, 1996; Fraile y cols., 1996; Blasco, 1994; Casimiro, 1999; Gutiérrez, 2000).

Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Para Aznar (2012, p. 17), los tipos más importantes de actividad física para la salud del infantil y juvenil son:

- Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
- Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
- Las actividades relacionadas con la coordinación.

Una rápida revisión de la literatura más reciente referente al término salud nos hace comprender que estamos frente a un concepto renovado, en definitiva, frente a un nuevo modelo de salud (Generelo, 1999).

El concepto de salud ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. La enfermedad se entiende como el "Resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura.

En cuanto al concepto de salud, este ha estado asociado durante mucho tiempo a la definición clásica de ausencia de enfermedad. Aunque resulta complejo encontrar una definición única de salud, una de las que más se han empleado es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013),

que considera aquella como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad" (párr. 2). En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo.

La actividad física – deportiva está asociada a una vida más saludable y más larga. No obstante, la mayoría de los niños, niñas y adolescentes no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios.

Existen estudios científicos que indica una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad. La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante en relación con la carga de la enfermedad en la población. Su prevalencia es más elevada que la de todos los demás factores de riesgo modificables. El aumento del interés científico, por la obesidad a partir de finales de la década de 1990 ha servido para situar la actividad física – deportiva en un lugar importante de la actual agenda de temas de salud pública.

2.2.3 Actividad física y el aprendizaje y rendimiento escolar

Los beneficios del ejercicio en la salud integral de los estudiantes a nivel físico, mental y en la generación de valores.

Practicar una vida activa es esencial para cualquier persona: desde caminar, subir escaleras hasta salir a correr, nadar o jugar a fútbol con los amigos. Moverse, en definitiva, es básico en las distintas etapas del desarrollo, tanto en el aspecto físico como en el emocional, especialmente durante la infancia, que es cuando mejor capacitados estamos para adquirir hábitos saludables que nos acompañarán a lo largo de toda la vida.

Los estudiantes que practican deporte gozan de un mejor estado de salud y bienestar, son más fuertes, también de mentalidad, son más sociables y padecen menos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad. Cada vez más estudios evidencian que la actividad física tiene una relación directa con la mejora del rendimiento cognitivo de los estudiantes.

Nuestro organismo está hecho para moverse y necesitamos del movimiento para la formación, desarrollo y consolidación anatómica y funcional de nuestro ser desde que nacemos hasta que dejamos este mundo. Por tanto, la práctica de una actividad física y mental, que divierta y forme, es un hecho natural en la vida del estudiante con un fin eminentemente explorador y de aprendizaje.

2.2.4 Actividad física como hábito saludable

Existen índices demostrados de que la práctica de una actividad física de forma habitual facilita la familiarización con buenos hábitos higiénicos y dietéticos que redundan en una salud y un rendimiento escolar y que se trasladan a la vida del adulto. Los estudiantes más activos tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o inflamatorias de adulto, a ser menos obesos o sucumbir a hábitos tóxicos poco saludables.

En una etapa actual en la que los escolares se han transformado en verdaderos nativos digitales, (el uso de las tabletas, videojuegos y otros) hace que el tiempo que dedican al ejercicio sea cada vez menor. Esta tendencia, junto a la falta de espacios de recreo y educación física diaria, contribuye a la obesidad, el letargo, el bajo tono muscular y también a más períodos de tensión con sus referentes adultos. Así mismo, la alimentación contribuye ya que es un factor fundamental para garantizar el buen estado de salud del estudiante, más aún si el adolescente practica deporte de forma regular.

Por otro lado, la actividad física de forma planificada, estructurada y continua, tiene por objeto la mejora la forma física. Además, si el deporte, es reglamentado y competitivo, ayudan a que los escolares con características especiales, minusvalías, enfermedades crónicas de la infancia o procesos agudos con recuperaciones dilatadas en el tiempo se benefician enormemente de una orientación activa y fomentada en el deporte asimilado a su situación individual. Es cierto que los escolares con problemas de salud físicos pueden perder esta opción de formación si no realizan esta actividad humana. Por supuesto, pueden llegar a ser adultos maravillosos pero esto requerirá mayor talento, adaptación y esfuerzo para desarrollarse emocional y socialmente. Entonces la práctica deportiva permite al escolar ganar habilidades mediante el aprendizaje y las nuevas capacidades que va adquiriendo le ayudan a fortalecer su autoestima.

2.2.5 Efectos de la actividad física en el cerebro escolar

La capacidad del cerebro de modificación frente a diferentes estímulos es mayor durante la etapa escolar. Así pues, el cerebro del escolar es cambiante con la finalidad de adquirir y madurar funciones, aprender y desarrollarse. A su vez, estos procesos necesitan sustancias capaces de transmitir información, alimentar y hacer crecer los tejidos, lo cual sólo se puede realizar a través de grandes cantidades de energía.

La actividad física está tomando un lugar destacado como factor susceptible de modificar la función y la estructura cerebral, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y bienestar psicológico.

Está demostrado respecto a los beneficios de la actividad física sobre síntomas depresivos o de ansiedad en niños y adolescentes. Los estudios realizados hasta ahora indican que el ejercicio cardiovascular es posiblemente el más efectivo para mejorar la función cognitiva en escolares.

Actividades como: correr, saltar, jugar en continuo movimiento, son actitudes que aparecen de un modo natural y espontáneo en los escolares. Resulta que estas actividades favorecen la utilización de la energía cerebral.

Estudiar cómo la actividad física influye en el cerebro en desarrollo resulta no sólo un tema muy atractivo en su concepto, sino que puede aportar conocimientos de enorme aplicabilidad práctica. Podría proporcionar cambios en los programas educativos, también podría constituir un modelo para el estudio del metabolismo energético y la neurotransmisión.

2.2.6 Actividad física y su relación con el cerebro

La actividad física libera un gran número de sustancias que regulan cambios estructurales y funcionales en el cerebro. Estudios realizados demuestran que la actividad física, y el ejercicio cardiovascular en particular, producen profundos cambios funcionales y estructurales en el sistema nervioso, y en el cerebro en particular.

La mayoría de estos cambios se inician a nivel molecular con la liberación de un gran número de sustancias como respuesta al ejercicio y que modulan algunos de los procesos cognitivos involucrados en las mejoras cognitivas observadas con la actividad física.

La actividad intensa aumenta la concentración de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina. Algunos de estos neurotransmisores modulan procesos cognitivos como la consolidación de la memoria. Existe una sólida evidencia de que algunos de estos factores también son fundamentales en procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje y la memoria.

Según Drobnic (2011), “En estudios realizados [...] se analizó el impacto de la actividad física intensa en la adquisición y retención de una

tarea motora en jóvenes y se halló que 15 minutos de ejercicio físico intenso fueron suficientes para mejorar la memoria motora” (p. 16).

Además, el aumento en la concentración de algunas sustancias analizadas en muestras de sangre tomadas inmediatamente después del ejercicio como el lactato, la noradrenalina mostró claras correlaciones con la capacidad de retención del aprendizaje motor.

Es decir, los individuos que mostraban concentraciones más altas de estas sustancias después de la actividad física eran capaces de retener mejor el aprendizaje adquirido.

Otro estudio muy similar, Drobic (2011) expone que la realización de dos carreras de 3 minutos a una alta intensidad aceleraba el aprendizaje verbal y mejoraba la retención de vocabulario a largo plazo.

En este estudio, la concentración de sustancias como la dopamina y la adrenalina después del ejercicio mostró correlaciones con la mejora del aprendizaje y la memoria verbal.

2.2.7 Actividad física modifica la estructura y función del cerebro

El desarrollo de sofisticadas técnicas neurofisiológicas y de imagen como la electroencefalografía o la resonancia magnética han permitido observar, con gran detalle, como la actividad física modela aspectos funcionales y estructurales del cerebro humano. Distintos estudios sugieren que la actividad física modula la relación entre la estructura y función del cerebro en desarrollo.

Erickson (como se citó en Drobic, 2011, p. 16-17) expone que en personas de edad avanzada existe una asociación directa entre el nivel de

fitness cardiovascular y el volumen del hipocampo. Lo más interesante de este estudio es que el aumento del hipocampo se asoció a una mejora de la memoria espacial, lo que sugiere que los cambios producidos por la actividad física tienen relevancia en la función cognitiva.

Chaddock (como se citó en Drobic, 2011) observó que niños entre los 9 y 10 años con unos niveles de VO₂ más elevados mostraban un hipocampo y ganglios basales de mayor volumen comparado con niños con niveles de *fitness* cardiovascular más reducidos. Estos estudios revelan una correlación directa entre el volumen de estas dos áreas del cerebro y el rendimiento en tareas que requerían memoria visual y funciones cognitivas de ejecución y control, que realizan procesos de inhibición y actualización de la información así como de la memoria de trabajo. Estos datos sugieren que la actividad física modula la relación entre la estructura y función del cerebro en desarrollo.

Otros estudios, en que se usó resonancia magnética funcional, niños con valores altos de *fitness* cardiovascular mostraron unos patrones de activación cerebral más eficientes en comparación con niños en peor forma física y con valores de VO₂ más significativamente más bajos.

Otros estudios transversales demuestran que niños en mejor forma física muestran rasgos diferenciados en algunas zonas del espectro electroencefalográfico durante diferentes tareas cognitivas, que están asociados a un rendimiento cognitivo superior. A pesar de algunos resultados interesantes faltan más estudios aleatorizados controlados de calidad que evalúen el impacto del ejercicio aeróbico, sobre todo a largo plazo, en el cerebro tanto de niños como de adolescentes.

2.2.8 Beneficios de la actividad física en la salud cognitiva de escolares

La actividad física tiene efectos positivos sobre algunos aspectos cognitivos en escolares, al revisar la literatura necesaria encontramos estudios que confirman que la actividad física tiene, un efecto positivo sobre la función cognitiva en escolares. La magnitud de este efecto es en la mayoría de los estudios moderada, pudiendo variar de forma significativa dependiendo de aspectos como el tipo de ejercicio realizado o la función cognitiva analizada.

Según Fedewa (como se citó en Drobnic, 2011), el ejercicio cardiovascular es el que más beneficios reporta a nivel cognitivo para los escolares. En cambio, Sibley (como se citó en Drobnic, 2011) Después de analizar los resultados de 44 estudios, no observó diferencias de rendimiento cognitivo en relación al tipo de ejercicio realizado.

En cuanto el tipo de función cognitiva, existe una evidencia sólida de que las funciones ejecutivas y de control, que se gestionan principalmente desde zonas frontales del cerebro, son posiblemente las más susceptibles de mejorar con el ejercicio cardiovascular, en escolares.

Entonces existe suficiente evidencia para recomendar la práctica de actividad física para optimizar el rendimiento escolar en nuestros estudiantes. Es indudable que beneficios que la actividad física aporta sobre aspectos cognitivos, la relación entre actividad física y cognición es sumamente compleja y que no todos los tipos de ejercicio mejoran de forma evidente todos los aspectos cognitivos.

Para Drobnic (2011), con respecto a *fitness* cardiovascular y el rendimiento escolar, señala lo siguiente:

Åberget *al.* estudiaron la relación entre *fitness* cardiovascular, inteligencia y rendimiento escolar en más de un millón de individuos

a la edad de 18 años. Los resultados de este importante estudio demostraron que el nivel de *fitness* cardiovascular estaba asociado con el rendimiento académico e inteligencia.

En otro estudio, Castelli *et al.* demostraron correlaciones entre el nivel de *fitness* cardiovascular y el rendimiento escolar general, particularmente en matemáticas y lectura, en 259 niños en edad escolar. (pp. 27-28)

Finalmente, aunque más estudios de calidad son necesarios, existe hoy suficiente evidencia para recomendar la práctica de actividades físicas para optimizar el rendimiento escolar en los estudiantes.

2.2.9 Actividad física asociada con una menor incidencia de estados depresivos o de ansiedad y con una mejora de la autoestima general

Las enfermedades mentales constituyen un serio problema de salud pública. Establecer el hábito de la actividad física en edades tempranas puede reducir el riesgo de padecer enfermedades mentales a largo plazo.

Existe evidencia de que la actividad física tiene efectos preventivos y de mejora sobre los síntomas depresivos y de ansiedad en la población en general. Practicar ejercicio físico en edades tempranas reduce el riesgo de padecer enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad.

Los adolescentes más activos físicamente tienden a mostrar un riesgo menor de padecer síntomas de ansiedad, así mismo, la actividad física mejora la autoestima, al menos a corto plazo.

2.2.10 Ejercicio cardiovascular, eficaz para la salud cognitiva

Las actuales recomendaciones respecto a la prescripción de actividad física para la mejora de la salud general en poblaciones escolares indican que es necesario realizar como mínimo unas tres o cuatro sesiones semanales de actividad física cardiovascular de intensidad moderada (40 – 59% de la reserva de consumo de oxígeno) a vigorosa (60 – 85% de la reserva de consumo de oxígeno).

La duración de cada sesión dependerá de la intensidad del ejercicio; no obstante, 30 minutos de actividad moderada y 30 minutos de actividad vigorosa son aconsejables.

Drobnic (2011) señala lo siguiente:

Estudios recientes indican que adolescentes pueden participar en actividades que incluyan ejercicios de fuerza o resistencia muscular sin riesgo para su salud o desarrollo fisiológico. En este caso, se recomiendan no más de dos sesiones semanales de ejercicio de resistencia muscular, usando una intensidad moderada (60 – 70% de la máxima resistencia) y realizando de dos a tres series de 8 a 15 repeticiones. Para mejorar la movilidad articular se recomienda el ejercicio de flexibilidad tres veces por semana. (p. 22)

2.2.11 Influencia de la actividad física en la conducta escolar

Es un hecho común que muchos padres se pregunten hasta qué punto es adecuado o aconsejable la práctica de una determinada actividad deportiva o recreativa para su hijo, bien porque padece alguna dificultad emocional o

bien porque tiene dificultades en controlar sus impulsos o tiene problemas en su socialización.

El informe del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) «Deporte, recreación y juego» de 2004, define el deporte como cualquier modalidad de actividad física que contribuya al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social. Entre esas modalidades de actividad física se encuentran el juego, la recreación, el deporte informal – organizado o competitivo – y los juegos o deportes autóctonos.

El juego, especialmente entre escolares, se refiere a cualquier actividad física que sea divertida e implique participación. El deporte lo definimos como una actividad de tipo físico, reglamentada y codificada, implica reglas o costumbres y, a menudo, competencia. La recreación es más organizada que el juego, y casi siempre consiste en pasatiempos activos desde el punto de vista físico.

Se parte de la premisa de que el deporte, planteado desde un diseño pedagógico adecuado, resulta generador de valores sociales y personales muy positivos. Su práctica grupal e individual contribuye a la formación integral de la persona.

El deporte y la educación física se convierten en un escenario excepcional para la transmisión vivencial de valores. Pero, ¿qué se entiende exactamente por valores? ¿Cuáles puede generar la práctica física? ¿Son todos deseables?

Cuando se habla de “valor” se concibe como un principio normativo que preside y regula el comportamiento de las personas en cualquier situación y momento; es algo emocional que alcanza lo racional, como creencia y convicción que guía la existencia humana.

Es fácil afirmar que el deporte es educación, ya que tiene asociados unos valores que son esenciales en la formación de la personalidad y de las habilidades sociales, como son, tolerancia, solidaridad, esfuerzo, sacrificio, respeto a los otros y a las normas, espíritu de equipo, juego limpio, compromiso, fuerza de voluntad, autoestima, perseverancia y, como lenguaje universal, es una fuente de conocimiento.

Para Educando (2011), los beneficios son conocidos a nivel emocional, de la práctica del deporte en niños y adolescentes:

Ayuda a su socialización.

Enseña a seguir reglas.

Ayuda a superar la timidez.

Frena los impulsos excesivos.

Hace más colaborador y menos individual.

2.2.12 El deporte como transmisores de valores

El deporte genera un espacio donde los estudiantes pueden encontrar e incorporar diferentes valores, virtudes y defectos. Se debe aprovechar la adolescencia para fomentar esta idea dado que son las fases de la vida más físicamente activas, donde el interés por el ejercicio y la participación deportiva se hallan en su punto más elevado.

El deporte es un pequeño laboratorio para afrontar las contrariedades, es en esencia el espejo de lo que ocurre en la sociedad. Incluso, para algunos, es un corrector de estilo de vida; les es necesario para poder desarrollar el estilo de vida que llevan.

El deporte, sobre todo el realizado en un espacio natural, conlleva una unión con la naturaleza. En el deporte hay una relación de mutua dependencia con la naturaleza: el agua opone resistencia al nadador, las

olas permiten que el windsurfista pueda deslizarse, el corredor necesita un terreno sólido para poder ejercer su actividad. La naturaleza no es sólo el escenario donde se desarrolla el deporte, sino su condición de posibilidad.

El deporte es una experiencia de unidad con uno mismo, con la naturaleza y con los demás. El deporte une, aunque también puede separar, y esto se puede detectar en una sociedad plural como la occidental. Es un espacio de cohesión de primer orden. Sin embargo, para que exista esa capacidad de unión, enlace o relación, los niños, al igual que los adultos, deben poseer valores que les permita vivir en armonía con otros compañeros y el deporte es un buen contexto para fomentarlo.

A. Valores nobles y estilos de vida

Los valores configuran el carácter de la persona y, aunque son invisibles e intangibles porque no se ven ni pesan, dan fortaleza al espíritu y le permiten desarrollarse a lo largo de su existencia. Por ello, los valores son para vivirlos y disfrutarlos; forman parte de la vida y, a través de la educación, hay que despertarlos y fortalecerlos.

Educar en valores significa ayudar a descubrir los valores latentes en su conciencia y a darles a ellos consistencia y solidez a través del ejemplo y del testimonio. Los valores no se pueden aprender de una manera objetiva, como si fueran datos geográficos o realidades numéricas, sino que deben comunicarse de una forma indirecta y subjetiva. Se transmiten a través de la vida que lleva un determinado sujeto y, la mayoría de las veces, de una manera indirecta, es decir, sin referirse explícitamente al valor en cuestión.

Ciertamente, hay valores que nos ayudan a vivir con más plenitud nuestra vida, todos y cada uno de los momentos que nos toca vivir. La práctica deportiva es esencial para el desarrollo integral del estudiante. Los valores que laten en nuestra conciencia, nuestra vida adopta una forma

ordenada y bella, no hay fractura entre el hombre exterior y el hombre interior, entonces hay transparencia.

B. Educar en valores a través del deporte

El deporte, desarrolla y fomenta unos valores, tales como la búsqueda de una mejora constante, el dominio de las emociones, de las capacidades de los compañeros y los adversarios o la solidaridad entre los compañeros, cualidades humanas indispensables para adquirir la madurez necesaria para vivir una existencia libre, responsable y plena; como un espacio de aprendizaje social de las normas de comportamiento y los valores cívicos de nuestra sociedad.

Es especialmente relevante en la educación de los estudiantes, ya que a través de la práctica deportiva, adquieren una serie de hábitos y de virtudes que son básicas para su desarrollo integral. El deporte, como práctica y espectáculo, desvela sentimientos y emociones cercanas a los descritos en las experiencias religiosas.

2.2.13 Valores que se adquieren a través del deporte

a) La fortaleza

Es la capacidad de mantener firme el ánimo ante una situación dificultosa. La persona fuerte, no en un sentido físico, sino en el sentido ético de la palabra, es capaz de afirmar positivamente su dominio sobre el mundo, que tiene necesidad de formular grandes propósitos y de perseguirlos con decisión enérgica, hace resplandecer así su propia superioridad. “La fortaleza se refiere a la fuerza de ánimo para hacer frente a las adversidades de la vida, es sinónimo de firmeza y nos dispone a hacer el bien aunque tengamos dificultades para llevarlo a cabo”.

A través del deporte los estudiantes adquieren la virtud de la fortaleza que les capacita para afrontar adversidades y contrariedades en diferentes terrenos Tan sólo por este motivo, el deporte es ya positivo para ellos.

b) La paciencia

El valor de la paciencia se relaciona estrechamente con el tiempo y con la finitud. Ser paciente es dar tiempo al otro, saber que el otro tiene su ritmo y necesita su tiempo para desarrollarse. Ser paciente es tomar conciencia de que el tiempo del otro es diferente del propio tiempo y que, en la vida social, no vamos sincronizados como artefactos. Es comprender el carácter finito de la vida humana.

La paciencia también se relaciona estrechamente con el binomio ser y deseo. Para alcanzar un deseo, cualquiera que sea, de orden intelectual o afectivo, hay que tener paciencia, porque el ser humano necesita tiempo y esfuerzos para conseguir lo que se propone mediante su voluntad. Necesita el valor de la paciencia para lograr sus propósitos.

La paciencia nos ayuda a afrontar la adversidad y las desilusiones que causan la tristeza. Es, en cierto modo, la disponibilidad para afrontar los sufrimientos, las desilusiones y los inevitables fracasos de la vida, sin cambiar o renunciar a la propia vocación. Es, pues, la fortaleza del día a día.

El valor de la paciencia faculta a los estudiantes para vivir la tensión entre lo que querrían ser y lo que son, entre lo que tienen y lo que querrían tener.

Es cierto que la diversidad de acontecimientos y circunstancias y la escasez de nuestra previsión obligan, con frecuencia, a modificar nuestra planificación, pero esto no nos debe llevar necesariamente hacia la entrega al azar y la imprevisibilidad (Balmes, 2009).

Mediante el ejercicio físico y el deporte, los estudiantes aprenden la virtud de la paciencia, ya que se ven obligados a entrenar para lograr resultados y a desarrollar el trabajo en equipo.

Este factor conlleva una educación en la socialización y en la inteligencia interpersonal que es muy positiva desde un punto de vista educativo.

c) La templanza

Es uno de los valores fundamentales de la ética de siempre. Forma parte de las llamadas cuatro virtudes cardinales, entre ellas la justicia, la prudencia y la fortaleza.

Es un valor que nos faculta para ser ponderados, se contrapone a la afectividad inmediata y al apetito desmesurado. Es el valor de la justa medida respecto a nuestros deseos y nuestras posibilidades reales.

En muchas circunstancias de la vida personal, hay una disimetría entre lo que queremos y las posibilidades reales de obtenerlo.

La templanza limita estos deseos y los canaliza adecuadamente. Es un valor que expresa tanto el conocimiento de uno mismo, como el conocimiento del medio que nos rodea. No siempre podemos llevar a cabo nuestros deseos y es esencial

dominarnos. La vida pasional del ser humano es rica y fecunda, pero vivida con plena y total autonomía de la razón, puede tener graves consecuencias no solo para los demás, sino para uno mismo. Hay que ser, pues, templado, no sólo pensando el bien común, sino en la propia integridad.

La templanza en el deporte, es saber gestionar correctamente una derrota deportiva no es fácil. Gracias al deporte, los estudiantes aprenden, progresivamente, a ser templados, a dominar las emociones negativas y las pasiones.

Esta contención es altamente positiva para alcanzar las propias metas no sólo en la vida académica, también en la vida personal.

d) La serenidad

El valor de la serenidad se exterioriza en un clima de tensión. Cuando se desencadena una tensión por la razón que sea en un determinado espacio, hay muchas maneras de reaccionar. La persona serena es capaz de tomar distancia de lo que ve, de observar la situación y de ver los pro y los contra de cada solución, de sopesar la gravedad del asunto y de aconsejar a los demás cómo salir de la mejor manera posible de la situación tensa que se ha creado.

La persona serena respira con tranquilidad, da un margen de confianza a las personas que le rodean y, aunque haya razones objetivas para agobiarse, no se deja llevar por la pasión, sino que piensa qué es lo que hay hacer en cada momento.

La serenidad es un valor de primera magnitud en la vida humana, no sólo porque favorece las relaciones interpersonales, sino porque nos perfecciona interiormente y nos faculta para el trabajo, para la contemplación y para la creación estética. La contemplación del mundo y de las obras de arte resulta completamente imposible si no se cultiva este valor.

La serenidad en el deporte, es un valor determinante en las sociedades del riesgo. Los estudiantes, a través de la práctica deportiva, se familiarizan con este valor porque se dan cuenta por propia experiencia que si actúan serenamente y con concentración, adquieren mejores resultados.

e) La prudencia

Ser prudente significa actuar pensando en las consecuencias que tiene la acción. Toda acción tiene unas consecuencias, no sólo para uno mismo, sino también para los demás y para la naturaleza. La persona prudente calcula el alcance de su acción, se avanza en sus resultados y, de este modo, evita daños a terceros.

La persona prudente es ponderada, mide bien sus palabras, sus gestos, sus acciones y omisiones y, aunque no puede controlarlo todo, trata de vivir guiada por la recta razón.

La persona prudente sobrepone la razón a la pasión y vive siguiendo los parámetros de la misma. La prudencia es un valor que nos permite deliberar correctamente alrededor de lo que es bueno o malo para la persona y actuar en consecuencia de la forma más conveniente.

La prudencia en el deporte, los estudiantes adquieren la virtud y el valor de la prudencia. Por experiencia, se dan cuenta que si son prudentes a la hora de hacer actividad física, obtienen mejores resultados.

También lo constatan en el propio cuerpo. La prudencia en el cuidado del cuerpo hace que tengan menos lesiones y que puedan jugar más.

f) La confianza

Se puede definir como la fe que se deposita en otra persona. Tener confianza en una persona es tener fe en ella, en lo que dirá, en lo que hará, en lo que pensará. Consiste en creer que lo que el otro va a decir o hará será verdadero, es decir, será fiel a la realidad.

La fractura de la confianza que se detecta en el mundo educativo es, ciertamente preocupante, porque es imposible una vida auténticamente humana sin el valor de la confianza.

Según Niklas Luhmann, la confianza reduce la complejidad de la vida contemporánea, en la medida en que libera a la persona que hace confianza de decisiones prácticas concretas.

La práctica del deporte en grupo exige el valor de la confianza. Un equipo es un todo ordenado en el que cada individualidad realiza su función.

A través del deporte, los niños y adolescentes aprenden a confiar los unos con los otros y a superar el individualismo.

g) La magnanimidad

Es un valor que se refiere a la realización de grandes cosas. No hay magnanimidad sin magnitud. Es la grandeza de ánimo de quien,

consciente de la propia valía, acepta el honor que se merece sin buscarlo. Se trata de un valor impreciso, heroico, aristocrático y atado, originariamente, a las virtudes militares.

Nos permite asumir grandes retos, grandes desafíos de futuro. Las cosas magnas son los asuntos más importantes de los cuales se ocupa el hombre justo, por lo que es digno de ser honrado. Sin el deseo de la magnanimidad, nos limitaríamos a ir pasando, a hacer lo que está prescrito y poco más (Luhmann, 2005).

La magnanimidad en el deporte, los estudiantes adquieren la confianza en realizar grandes hazañas. Esta dosis de autoestima que conlleva el deporte bien realizado es muy útil para un buen desarrollo de la personalidad.

h) La humildad

Podríamos definir el valor de la humildad como la justa medida de uno mismo. Ser humilde no significa auto anihilarse, pero tampoco sobre considerarse.

Es practicar la justicia con uno mismo y reconocer lo bueno y lo no tan bueno que todos tenemos. No se debe contraponer, la humildad a la autoestima, sino todo lo contrario. Solo se puede amar de una manera adecuada si se evita caer en una excesiva consideración de uno mismo.

En esta línea, la humildad es un valor que nos permite conocer las propias necesidades y las propias posibilidades.

En las situaciones límite nos damos cuenta, de una manera vivencial, de nuestras fronteras infranqueables. Cuando una persona padece o sufre un determinado fracaso, se da cuenta hasta qué

punto es vulnerable y aprende a ser humilde. La disposición contraria al valor de la humildad es, como hemos dicho, la soberbia (kierkegaard, 2009).

El reconocimiento consciente, explícito y sereno de la propia finitud es, precisamente, la virtud de la humildad que, según los clásicos, además de ser un valor, es la más connatural de las virtudes humanas. La persona humilde es, concretamente, la que tiene un pleno conocimiento de sus límites intelectuales, físicos, morales y se acepta tal como es. El hombre humilde también puede reconocer sus propios méritos y excelencias y desearlos.

La humildad en el deporte, los estudiantes adquieren de forma gradual la virtud de la humildad gracias al deporte. Aprenden sus límites, dan cuenta de la necesidad que tienen los unos de los otros para poder obtener buenos resultados.

La derrota es, en este sentido, muy valiosa, porque les hace descubrir el valor de la humildad y de la necesidad de aprender y entrenar más.

i) La perseverancia

Es la permanencia estable y perpetua en ese propósito que se ha decidido previamente tras una reflexión madura. Pone a prueba nuestra vulnerabilidad, porque nos empuja a ser constantes y a huir de la tendencia a la dispersión. Para alcanzar un determinado proyecto, hay que ser perseverante en el tiempo, es decir, mantenerlo firme ante cualquier obstáculo que pueda aparecer.

Ser perseverante en el tiempo significa ser capaz de responder a las promesas que se han hecho en un momento dado.

Prometer es un acto *sui generis* que incluye la pronunciación de palabras ante otra persona como parte esencial de su realización.

Es un valor especial que nos faculta para afrontar un objeto especial, a saber, un trabajo laborioso o una dificultad de larga duración. La perseverancia se relaciona estrechamente con el valor de la fortaleza, pero tiene una naturaleza más racional, mientras que la fortaleza tiene su lugar de actuación en la voluntad.

La perseverancia en el deporte los estudiantes, aprenden un valor tan necesario como la perseverancia, que tiene estrechos vínculos con el esfuerzo, la constancia y la tenacidad.

Se dan cuenta de que para ganar, hay que entrenar con continuidad y así, progresivamente, van ejercitándose en la perseverancia.

j) El coraje

Es un valor que nos empuja a superar el miedo que, como humanos, sentimos ante determinadas situaciones. El futuro no siempre se presenta de una manera cómoda y amable, sino que, a veces, presenta un rostro enigmático o arisco que nos atemoriza. El coraje es el valor que nos predispone a luchar, a hacer frente a las dificultades. Nos da el impulso inicial, aunque, para mantener este impulso a lo largo del tiempo, necesitamos perseverancia.

El coraje es también la capacidad de soportar los sufrimientos y de mostrar paciencia y firmeza ante la adversidad. Precisamente porque el ser humano es tan vulnerable y expuesto a muchas adversidades a lo largo de su vida, sólo si tiene un punto de coraje podrá superar estas dificultades que, como trampas, se encuentran a lo largo del camino.

El coraje en el deporte, los estudiantes adquieren el valor del coraje porque aprenden a afrontar situaciones difíciles y asumir riesgos, así como a persistir en la lucha.

2.2.14 El deporte, una actividad integral

Aparentemente, el deporte es una práctica puramente corporal, realmente es una actividad que altera profundamente toda la persona, que estimula sus diferentes capacidades y dimensiones, fortalece y dinamiza sus múltiples inteligencias. No sólo la denominada inteligencia corporal, sino también la inteligencia emocional y social de una manera especial.

Cuando un estudiante joven practica algún deporte, ya sea a título individual o colectivo, aprende a dominar y a canalizar sus emociones negativas, pero también a expresar y a comunicar adecuadamente sus emociones positivas.

Es, además, una ocasión para estimular la inteligencia social, los hábitos comunicativos, la interacción con las demás personas y para cultivar las relaciones humanas.

El deporte es una actitud frente al mundo, que en él hay una defensa contra el anquilosamiento, una apuesta por el vitalismo, por el amor a la naturaleza en todas sus formas, que, a través de su práctica estimula la auto trascendencia.

El deporte es una actividad que capacita para superar límites, para trascender las resistencias de la naturaleza, el cansancio y la fatiga. Moderadamente ejercitado, el deporte fortifica el cuerpo, lo hace más sano y más apto, pero para realizarlo correctamente se requiere disciplina y autocontrol.

Faculta para la resistencia en el dolor, desarrolla el hábito de la continencia y de la templanza, condiciones que son indispensables para el que pretende alcanzar la victoria. En este sentido, es una fuente de experiencia ética y activa valores nobles.

La práctica del deporte es un antídoto eficaz contra la pereza y la vida cómoda, despierta el sentido del orden y educa en el examen y en el dominio de uno mismo, en el conocimiento de las propias posibilidades, sin jactancia ni pusilanimidad.

Es una ocasión privilegiada para el cultivo de valores éticos, es una escuela de lealtad, de coraje, de sufrimiento, de resolución y de fraternidad universal.

Entre los valores del deportista excelente está la lealtad, que prohíbe recurrir a subterfugios, la docilidad y la obediencia a las órdenes sabias de quien dirige el ejercicio del equipo; el espíritu de renuncia cuando es necesario quedar en la penumbra para el bien colectivo, la fidelidad a los compromisos adquiridos, la modestia en los triunfos, la generosidad con los vencidos, la serenidad en la fortuna adversa, la paciencia con el público, la justicia, la templanza.

En definitiva, el deporte, bien dirigido, desarrolla el carácter, hace valiente la persona, la hace generosa en la victoria y condescendiente con la derrota, afina los sentidos, da penetración intelectual y fortalece la voluntad.

Al hacer deporte, uno no se limita solamente a responder a programas establecidos de antemano, sino que se experimenta dueño de sí mismo, de su propia conducta. Corre sin necesidad. Salta sin necesidad.

2.2.15 Actitudes hacia la actividad física

Durante el desarrollo del marco teórico hemos planteado muchas definiciones al concepto de *actitud*, concepto nacido de la psicología social y que ha sido de parte de importantes estudios del ser humano y su entorno social, varía tanto de contexto como de autor; dentro de las definiciones más conocidas se encuentran la dada por Fishbein y Ajzen (como se citó en Pérez y Devis, 2004, p. 6), como la “Predisposición aprendida para responder consistentemente de un modo favorable o desfavorable con respecto a un objeto social dado” (p. 14). O Dosil (2003), quien afirma que “las actitudes son un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera a un individuo” (p. 3).

Según Carretero (2002, p.106), la actitud se vale de tres componentes:

Cognitivo, que hace referencia a las convicciones, creencias, valores, ideas, expectativas, etc. que una persona tiene sobre algo.

Afectivo, está ligado a las emociones y sentimientos que una persona tiene hacia un determinado objeto. Sentirse bien o mal cuando se piensa en algo predispondrá favorable o desfavorablemente al individuo a actuar en convicción a su sentir.

Conductual o conativo, hace referencia a la predisposición, tendencia o inclinación a actuar o reaccionar de una determinada manera respecto a un objeto.

Se determina entonces que una persona ante determinado objeto tendrá una actitud, resultante de la representación cognitiva que hace del objeto, la asociará con hechos agradables o desagradables y actuara en consecuencia.

Esto se amplía al ámbito de la actividad física; cuando una persona asume una actitud ante cualquier actividad es porque ha ocurrido todo un proceso que lo ha llevado a comportarse de una manera selectiva ante

dicha situación, que le permite distinguirse ante los demás por dicha característica, pero que incluso así, estos comportamientos se pueden recopilar en unos grupos con características similares.

La consecuencia de esta distinción es que la actividad física y la salud pueden ser entendidas, sentidas y llevadas a cabo de distintos modos, donde es posible que una persona mantenga actitudes positivas y/o negativas hacia el resultado y/o el proceso; de esta forma, hay personas que tienen actitudes positivas tanto hacia el resultado como al proceso, es decir, aquellas personas cuya predisposición positiva hacia la práctica concuerda con supra disposición positiva hacia las consecuencias que espera obtener de la misma.

2.2.16 La salud y los estilos de vida saludables

Durante gran tiempo el concepto salud ha evolucionado y se ha estructurado acogiendo cada vez más elementos integradores del ser humano, profundizando y evidenciando las necesidades que atañen al hombre, al igual que otras pretensiones que mejoran su calidad de vida y su bienestar, las cuales no se resumen meramente en aspectos puntuales y aislados de simple comprensión, sino que a medida que se ha logrado avanzar en procesos históricos se han rescatado y situado como fines transversales, susceptibles todos al deterioro y/o al mejoramiento.

Para hablar de salud es necesario referirse también al término que lo ha estado acompañando desde su surgimiento, la enfermedad, la cual ha sido causante de que el hombre empezara a pensar en los estados por los cuales transcurría su vida. Y aunque en la actualidad ambos conceptos parecen haberse discernido cabe destacar que en un principio la incidencia de uno permitió el tratamiento del otro.

Meyer (como se citó en Bouché, 2002) señala lo siguiente:

La enfermedad, lo mismo que el nacimiento y la muerte, es ante todo un suceso social impuesto por la condición biológica del hombre, pero, a diferencia del nacimiento y de la muerte, aquella se presenta como algo más o menos reversible y, por consiguiente, susceptible de lucha y, en ocasiones, de victoriosa batalla.(p. 62)

A los estados positivos de la salud se les asocia con un estilo de vida adecuado, un óptimo nivel de estrés, una sensación de bienestar, una capacidad de disfrute de la vida y una tolerancia a los retos que plantea el entorno.

De acuerdo a lo anterior se rescata la idea de que existen conductas que pueden llegar a considerarse como saludables o no saludables, lo que define la OMS (1998) así: “El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (párr. 6).

El estilo de vida trae presente algunas categorías que con su cumplimiento lo ubicarían como adecuado o inadecuado según Sherphad (como se citó en Paredes, Montoya, Vélez y Álvarez, 2009):

Entre los comportamientos que se consideran favorables para la salud este autor contempla fundamentalmente tres tipos de hábitos: una alimentación correcta, una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas, y unas pautas de descanso regulares y de la apropiada duración (dormir entre 7 y 8 horas cada noche). (p. 25)

Claro está, que con las nuevas consideraciones que se presentan acerca de la salud, el docente de educación física tiene gran implicación e influencia en el mejoramiento de los estilos de vida de la población en general, educando y transmitiendo su conocimiento y experiencias en miras de un más alto bienestar integral.

Se debe propiciar el cuidado de la salud, vista desde una perspectiva amplia e integradora con programas inicialmente enmarcados dentro de la promoción de la salud. Dice Restrepo (2001) “las acciones de la promoción de la salud se dirigen a la población en general, a los grupos especiales y a las condiciones relacionadas con la salud; en este sentido, se dirigen también a sistemas múltiples, interdependientes y a procesos sociales, culturales y políticos que influyen sobre la calidad de vida y la salud de la población” (p. 5).

Promocionar la salud ha dejado de ser únicamente brindar la atención inmediata a asuntos de enfermedad, concepto biomédico en el que estuvo encasillada por largo tiempo; ahora se encuentra que su intervención aparte de buscar la satisfacción de las llamadas necesidades básicas, también pretende alcanzar otras aspiraciones que van en mejora del bienestar humano.

2.2.17 Estilos de vida saludables

Para conocer las direcciones que debe tomar una adecuada Educación para la Salud es necesario conocer los estilos de vida y hábitos de la sociedad que están íntimamente relacionados con las actitudes que muestran hacia la Actitudes Físico – deportivo y la salud.

Es fundamental analizar de forma concreta las conductas de los estudiantes respecto a los hábitos de salud como punto de partida en la pretensión de modificarlos hábitos y/o conductas en el ámbito educativo.

A. **Estilo de vida**

La Actividad Física, junto a los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable. Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida.

Mendoza (como se citó en Sánchez, 1996) define como: “el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo” (p. 21).

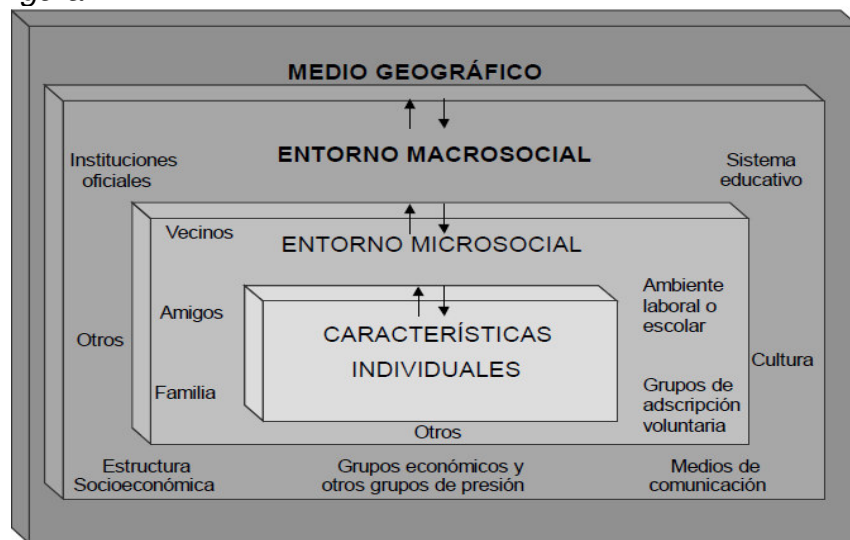
En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables en función de la concepción de salud que exista, por esta razón la definición de un estilo de vida saludable es relativa. Mendoza et al. (como se citó en Sánchez, 1996) afirman que un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades.

Los factores que determinan los estilos de vida (Mendoza et al., 1994), son:

1. *Las características individuales*, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación recibida).
2. *Las características del entorno microsocial*, en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil.

3. *Los factores macrosociales*, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura imperante en la sociedad, la influencia de los grupos económicos y otros grupos de presión, los medios de comunicación, las instituciones oficiales.
4. El medio físico geográfico, que influye en las condiciones de vida imperantes en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana.

Figura 2



Factores determinantes de los estilos de vida. Fuente: de Mendoza et al.(1994).

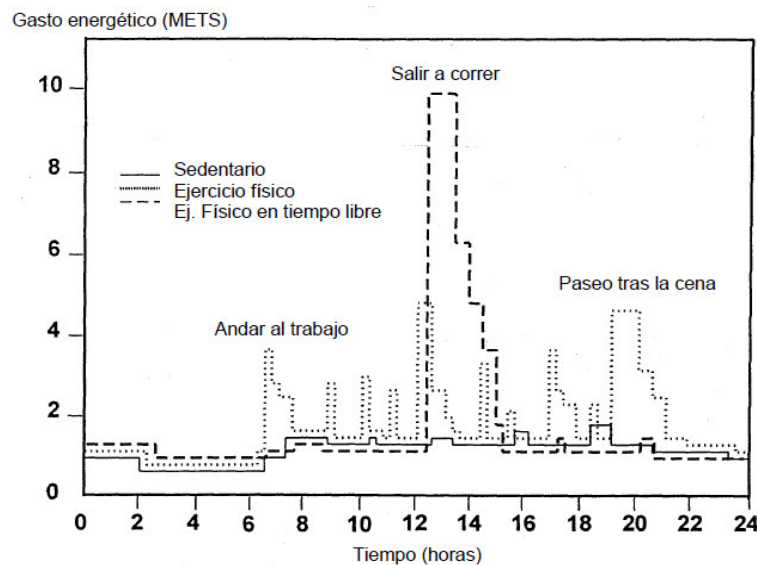
Los estilos de vida pueden tener una influencia decisiva en el desarrollo personal de los adolescentes de una forma más o menos directa. Van a determinar el tipo de relaciones y habilidades sociales que se desarrollen, o las capacidades físicas o intelectuales que se fomenten en ellos, así como el grado de integración escolar y las posibilidades laborales que se les presenten..., en definitiva, influirán en el bienestar físico y psicológico y en definitiva, en la calidad y duración de la vida misma.

Actualmente, el estilo de vida tiene a ser más sedentario, en casa, en el colegio, y en el trabajo; hecho que contribuye al dramático aumento de obesidad en niños, adolescentes y adultos en los últimos 20 años. Durante

este tiempo, comenta Lowry et al. (2001) que en Estados Unidos, ante la poca efectividad de los recursos educativos, la primera respuesta ha sido eliminar la Educación Física escolar.

Las actividades físicas del estilo de vida pueden acumularse en diferentes momentos durante el día o en un momento pero más largo de actividad continúa, representando el gasto energético (en el eje de ordenadas) a lo largo de las 24 horas de un día, en tres estilos de vida diferentes.

Figura 3



Gasto energético diario de una persona sedentaria (línea continua), Una persona que planifica y realiza ejercicio vigoroso durante el tiempo libre (línea discontinua) y un estilo de vida físicamente activo con franjas de intensidad moderada a lo largo del día (línea punteada). Fuente: *adaptado y traducido de Dunn et al.,(1998) (de Blair et al., con permiso de BlackwellScientific). Lifestyle physical activityinterventions. History, short and long-term effects, and recommendations pg. 400.*

B. Entorno microsocial

Son las que más relación y relevancia presentan con la investigación que nos ocupa: se desarrolla en una Institución Educativa donde los estudiantes convive diariamente con la familia y amigos y se desenvuelve en un vecindario dentro de una comunidad o barrio. Son factores de fuerte carácter en los hábitos de vida de los jóvenes adolescentes que deben orientarse adecuadamente para que se afiancen en estas etapas estilos de vida saludables que perduren en periodos posteriores en la adultez.

Para fomentar la actividad física como parte del estilo de vida es necesario fortalecer los programas de Educación Física, los docentes del área y del ámbito de salud pública necesitan trabajar en conjunto e incrementar el número de I.E. que posibiliten en el alumnado la cantidad recomendada de AF.

Es fundamental que los profesores fomenten en el alumnado el desarrollo de planes individualizados de AF; y que los estados y distritos promuevan el conocimiento y comportamiento de los estudiantes y, a su vez, disminuyan el número de exenciones en EF.

C. Centros escolares. La influencia de la educación recibida por los escolares en los centros educativos es determinante en la adquisición y/o modificación de los hábitos diarios que determinan el carácter más o menos saludable del estilo de vida.

Las primeras etapas de incorporación de los escolares a la enseñanza obligatoria son fundamentales en la creación de hábitos alimenticios, higiénicos y de AF, conductas que se afianzan a los largo de la enseñanza de primaria y secundaria, de forma que la adolescencia es la etapa donde se consolidan los hábitos adquiridos, perdurando normalmente estas conductas en el periodo adulto.

La importancia de la labor de los centros educativos en los estilos de vida suscitó el interés y origen de esta investigación; se pretende, a través de una propuesta práctica desde el área de EF en colaboración con otras áreas y con el centro educativo, corroborar la influencia de la educación recibida en los conocimientos, conductas y actitudes del estudiante.

- D. Comunidad.** Se entiende por comunidad el vecindario donde habita y se desenvuelve diariamente la persona, que en los pueblos abarca toda la población y en las ciudades viene definido por el barrio. Es el lugar donde el estudiante pasa gran parte del tiempo libre y de donde proceden, normalmente, la mayoría del grupo de amigos.

La comunidad debe ejercer una función fundamental en fomentar que los estudiantes participen en actividades.

- E. Familia y amigos.** Padres y amigos parecen ser los agentes más importantes de socialización en la AF extraescolar, actuando como personas de referencia, de apoyo y estímulo hacia el estudiante.

No obstante, son escasas las actuaciones del profesorado en la implicación de los padres en la salud de sus hijos, limitándose a ofrecerles folletos sobre clubes y campamentos deportivos; sin embargo, algunos profesores involucrados en proyectos de salud en primaria manifiestan la dificultad de motivar a los padres para acudir a reuniones informativas.

El apoyo social de la familia, amigos, profesores y compañeros de clase o trabajo es un factor importante en la consecución de comportamientos saludables. No solo son un apoyo a nivel emocional,

sino también a otros niveles: apoyo instrumental, de información y valoración. Personas que viven solas tienen más probabilidad de adquirir conductas de riesgo para la salud que las que gozan de una red más compleja de relaciones sociales.

2.2.18 Teorías de la práctica de actividad físico – deportivo

En la búsqueda de las causas que determinan las conductas de las personas hacia la práctica o no de AFD surgen diferentes teorías sobre la misma, que considerando distintas variables y abarcando diversas esferas intentan dar una explicación racional a este hecho. Según Sallis (1994), los factores que influyen en la práctica de AFD son diversos, aunque los estudios realizados se han centrado en un grupo reducido de variables.

Unas teorías enfatizan más el aspecto psicológico como factor individual del propio sujeto y otras atienden más al aspecto social atendiendo al medio donde se desenvuelve el sujeto, entre ellos tenemos:

- A) Teorías cognitivo – sociales:** postulan que existen múltiples influencias multidireccionales en el comportamiento, incluyendo los factores cognitivos y sociales (Lewis, Marcus, Pate, y Dunn, 2002). En la dimensión cognitiva, el factor que adquiere más importancia es el de autoeficacia o evaluación de la confianza de uno mismo en la realización de una conducta determinada. En la dimensión social el factor de mayor interés es el apoyo social.
- B) Teoría de la Motivación por Protección (Rogers, 1975):** Su planteamiento es similar al modelo de creencias en la Salud; la autoprotección es la respuesta desencadenante de la conducta.

Incorpora además, cuatro componentes de la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977):

- la pretendida severidad de la amenaza
- la probabilidad percibida de ocurrencia
- la eficacia de la conducta preventiva prescrita
- la autoeficacia percibida para realizar las conductas prescritas”.

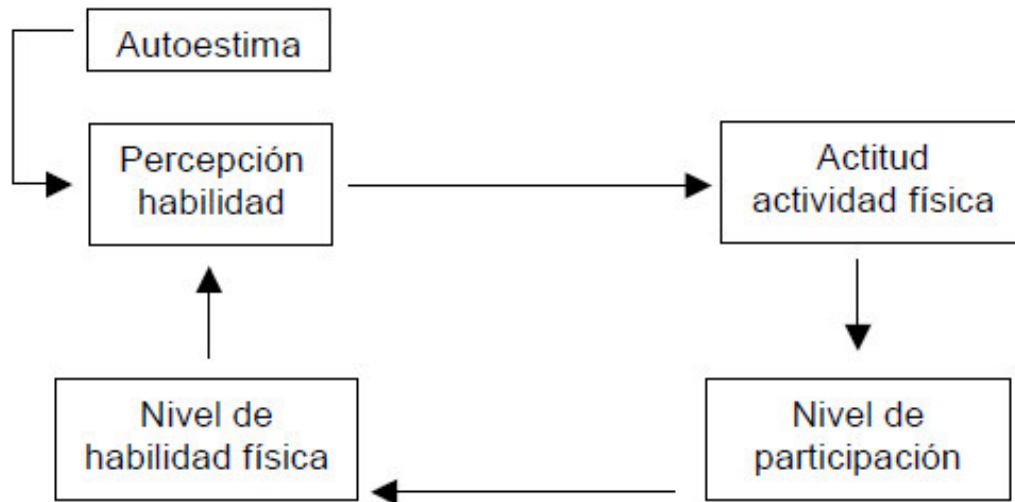
C) Teoría de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1977; Ajzen, 1991): El principal factor que determina el comportamiento es, según esta teoría, la intención del sujeto, la cual viene determinada por las actitudes acerca de la práctica de AFD y por las normas subjetivas basadas en la percepción sobre las influencias sociales del comportamiento. Greenlocke et al. (1990) intentan corroborar esta teoría en el alumnado de secundaria obteniendo resultados satisfactorios, aunque no significativos. El estudio de las actitudes hacia la práctica físico-deportiva orientado hacia la salud es un tema de alto interés, considerando la importancia de la actitud en el origen de la modificación y/o adopción de hábitos saludables. En esta investigación se analizará el componente actitudinal del alumnado.

D) Modelo de la Actividad Física (Sonstroem, 1978; Sonstroem y Morgan, 1989):

En esta etapa emiten juicios sobre la competencia deportiva, apariencia física, capacidad física y fuerza, condicionados en alto grado por la actitud hacia la práctica de actividad física. Tanto la competencia percibida como la autoestima son dos factores

fundamentales que explican la actitud de los sujetos hacia la práctica de AF (Fox, 2000; Ruiz Pérez, 2000).

Figura 4



Tercedor (2002). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física, pg. 71.

E) Teoría del Locus de Control de la Salud (Wallston et al., 1978):

Relacionada también con la competencia percibida extendiendo estos conceptos al origen del control sobre la salud y a los refuerzos sobre el comportamiento.

F) Teoría cognitivo – social (Gottlieb y Baker, 1986):

A diferencia de las teorías anteriores relacionadas más con aspectos cognitivos y emotivos del sujeto, ésta atiende preferentemente a factores externos al individuo: los factores sociales. La presión social induce a los individuos a ser más o menos activos determinando las actitudes de la población. De aquí la explicación de las conductas actuales en auge referidas al cuidado del cuerpo a través de la obsesión por el peso y la ingesta de alimentos light.

Como factores culturales y sociales destacar las normas, leyes, medidas políticas o comportamientos de cada sexo, además del contexto familiar, escolar y geográfico del individuo.

Las actitudes se van configurando a partir de los factores sociales que rodean al niño: padres, amigos, profesores; y diariamente el niño toma decisiones sobre las actividades a realizar. Estas decisiones están influenciadas, además de los factores cognitivos individuales, por las facilidades que la sociedad le ofrece para la práctica físico-deportiva: actividades extraescolares, recursos humanos...etc. Y a su vez, las vivencias propias de la práctica de AFD irán determinando las actitudes del niño de forma que existe una continua interrelación entre las actitudes y las experiencias vividas.

Plantea que los individuos adoptan el hábito de realizar AF a través de las siguientes etapas o escalones que se acercan progresivamente a la conducta deseada, en nuestro caso, la práctica de AFD, y son:

Pre contemplación: no existe intención de realizar AF o de ser físicamente activo,

Contemplación: intención de realizar AF y/o ser físicamente activo en los próximos 6 meses,

Preparación: intención de ser algo más activo y/o realizar alguna AF pero no regularmente,

Acción: realizar AF y/o ser físicamente activo menos de 6 meses,

Mantenimiento: mantener la práctica de AF y/o ser físicamente activo más de 6 meses.

- G. Teoría cognitivo – social (Gottlieb y Baker, 1986):** Un último modelo o teoría de la AF de reciente aparición es el modelo ecológico procede en su origen de la teoría cognitivo-social (Bandura, 1986). A diferencia de las teorías, supone una evolución de ésta, aumentando su complejidad, incorporando múltiples niveles en las influencias ambientales.

El modelo ecológico de AF considera los factores intra (de la persona) y extra individuales (ambiente), ofreciendo una información más real. Las influencias intra-individuales son las creencias, actitudes, atributos y comportamientos; mientras que las extra individuales son el contexto social y cultural, topografía y política.

La influencia del ambiente es compleja, estructurándola a partir de un sistema jerárquico de multiniveles y carácter multidimensional denominado *modelo estructural de las influencias ambientales en el comportamiento*, adaptado de Wachs (1992). Los niveles, de más a menos proximidad al individuo son:

Microsistema. Incluye características sociales (apoyo verbal) y físicas (presencia de una pista polideportiva segura).

Mesosistema. Relaciones donde interactúan dos o más microsistemas ejerciendo una influencia en el comportamiento de AF.

Exosistema. Relaciones donde interactúan dos o más microsistemas, al menos uno de los cuales no incluye al sujeto activo/inactivo.

Macrosistema. Contexto sociocultural donde el sujeto reside: estructura social, valores culturales, comunidad. Engloba los niveles anteriores.

La ecología física (physical ecology) debería tener una influencia directa en los factores biológicos y psicológicos, los cuáles podrían moderar o mediarla relación de AF y ecología física. El ambiente tiene una influencia directa e indirecta en la AF.

2.2.19 Educación física para la salud

Centrados en el ámbito educativo, se exponen dos aspectos principales, referentes a la Educación para la Salud (EpS) y a la Educación Física para la Salud (EFpS). Desde aspectos más generales se concretan progresivamente, delimitando y definiendo claramente el objeto de estudio.

A) Educación para la Salud

La EpS es una herramienta fundamental en la promoción de la salud útil para la formación de la persona y del conjunto de las mismas entendida como comunidad.

La EpS incluye la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes a la salud, y la referida a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitaria (Delgado y Tercedor, 2002).

Si en EpS se trata de potenciar o modificar hábitos y actitudes, así como de promover la acción colectiva en pro de la salud, y no sólo de transmitir conocimientos, está claro que su introducción en el ámbito docente conecta con una concepción de la educación que estima como su objetivo clave el desarrollo integral del alumno.

Martín (1977) opina: "un proceso de información y

responsabilización del individuo con el fin de que adquiriera los conocimientos y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual, colectiva y de la naturaleza".

B) Educación Física para la Salud

La promoción de la actividad física AF y la conciencia física CF relacionada con la salud de los jóvenes es actualmente reconocida como una responsabilidad importante, fundamentalmente de los programas de educación física EF (Morrow y Jackson, 1999; Pate y Hohn, 1994 como se citó en Bulger *et al.*, 2001).

Por esta razón, los profesores de EF deben dominar y comprender el proceso de desarrollo de habilidades, conocimientos, actitudes y niveles de CF de los escolares que les posibilitará disfrutar de estilos de vida físicamente activos cuando sean adultos.

Corbin, Simons-Morton y Ross (1987) publican en un interesante estudio por el que se justifica que la EF juega un papel indispensable en los programas de promoción de la salud a nivel escolar:

El ejercicio físico regular es un componente eficazmente documentado y aceptado del estilo de vida saludable. Altos niveles de AF habitual durante la adultez llevan asociados menores riesgos de desarrollar enfermedades crónicas severas como las enfermedades coronarias y obesidad.

Las características de la salud tienden a transferirse desde la niñez al periodo adulto.

La EF representa una amplia fuente de recursos que, debido a sus orígenes orientados a la salud, es altamente compatible con la filosofía contemporánea de prevención de salud. (p. 16)

El marco de actuación como profesionales de la EF, en la promoción de estilosde vida saludables, se encuadra dentro del contexto de la docencia en las clases de EF, y debe basarse en fomentar hábitos saludables en los adolescentes, ofreciéndole una forma activa de ocupar el tiempo libre. Los programas de EF deberían enseñar estrategias para planificar la AF y ofrecerles recursos de AF factibles de emplear en su comunidad. *Se debe enfatizar las actividades físicas exitosas y que produzcan satisfacción en los escolares, mejorar la CF relacionada con la salud y fomentar la autonomía del alumnado* (Lowryet al. 2001).

2.2.20 Aplicación de adecuadas programaciones

La aplicación de adecuadas programaciones de EF provistas de alta calidad y orientadas hacia la salud dirigidas a los estudiantes de secundaria, ofrece una importante oportunidad para influir positivamente en la salud pública del país (Lowryet al., 2001).

La responsabilidad de los centros educativos es educar tanto la mente como el cuerpo, reto que debería conseguirse para el futuro a través del correcto planteamiento de objetivos a nivel curricular.

2.2.21 Objetivos del área

Se contemplan objetivos de etapa y objetivos de área (EF) respectivamente, expresándose las capacidades que se pretenden desarrollar en el estudiante en el proceso enseñanza – aprendizaje:

Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.

Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.

Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios.

Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.

Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.

Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural y social.

Objetivos de etapa

Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.

Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial.

Conocer, disfrutar y respetar el medio natural.

Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

Objetivos de área (EF)

De los objetivos de etapa y área expuestos, es evidente la relación que presentan con la salud de una forma clara.

2.2.22 Contenidos

Los bloques de contenidos son:

- Condición física
- Cualidades motrices
- Juegos y deportes
- Expresión corporal
- Actividad física en el medio natural

De todos los bloques considerados, el bloque de contenidos que mayor relación presenta con la Salud es el de Condición Física.

2.2.23 Evaluación

La evaluación se entiende como una AF, valorativa e investigadora y por ello facilitadora del cambio educativo y desarrollo profesional docente. Afecta no sólo a los procesos de aprendizaje de los estudiantes, sino también a los procesos de enseñanza desarrollados por los docentes del área y a los proyectos curriculares de centro en los que aquellos se inscriben.

Los criterios de evaluación proporcionan información sobre los aspectos a considerar para determinar el tipo y grado de aprendizaje alcanzado en cada momento del proceso, con respecto al avance en la adquisición de las capacidades establecidas en el currículum.

El nivel de cumplimiento de los objetivos se establece con la flexibilidad, diversidad y riqueza de matices derivados de la observación de diversas circunstancias y contextos socio-culturales y personales en los que se realiza el proceso enseñanza-aprendizaje. Deben tener en cuenta los distintos tipos de contenidos de manera integrada y han de guiar la concreción y secuenciación de criterios en cada aula. La contribución específica del área de EF se traduce en una mayor concreción de determinados aspectos de la evaluación del desarrollo de las capacidades de los estudiantes.

Estos criterios de evaluación emanan de la justificación que se ha hecho del área y, por tanto, de la propuesta de objetivos realizada, y son:

- Sobre la autorregulación de la actividad física
- Sobre la adecuación respecto a factores externos
- Sobre la creatividad y organización de la actividad física
- Sobre el desarrollo de capacidades físicas
- Sobre las capacidades de expresión corporal
- Sobre el conocimiento de las capacidades propias
- Sobre la concienciación y actitud crítica de los efectos de la actividad física
- Sobre el desarrollo de actitudes sociales

La educación física es una de las áreas que está más directamente relacionada con la educación para la salud.

2.2.24 Modelos de educación física orientados hacia la salud

La actividad física para la salud está asentándose en nuestra profesión, y se está convirtiendo en un fenómeno “*internacional, multidimensional, con múltiples facetas, ambiguo y cambiante*” (Sparkes, 1991 citado por Devís y Peiró, 1995). Existen distintas maneras de afrontar este fenómeno en función de los intereses de los profesionales, por lo que

vamos a exponer una panorámica general ejemplificando tres grandes modelos de Educación Física y Salud: *modelo médico*, *modelo psicoeducativo* y *modelo socio-crítico* (Devís y Peiró, 1995).

- B. **El modelo médico:** presenta una fundamentación anatómica, fisiológica y biomecánica, siendo la concepción dominante de la salud la de ausencia de enfermedad y lesión. La EF se centra en el funcionamiento del cuerpo, en los efectos del ejercicio físico sobre el mismo y en aumentar la CF del estudiante. Es un modelo muy arraigado en la EF, quizás por su proximidad al entrenamiento deportivo y por la importancia concedida tradicionalmente a lo físico por la influencia que ejerce la medicina en los ambientes de nuestra profesión.
- C. **El modelo psicoeducativo:** posee una fundamentación psicológica y educativa como su propio nombre indica. La salud es una responsabilidad individual, de tal forma que el ejercicio resulta relevante porque ayuda a modificar el estilo de vida de las personas para conseguir mayor bienestar personal. La enseñanza pone énfasis en la motivación personal y el desarrollo de autoconceptos en los sujetos (autoestima, autorresponsabilidad, autodisciplina). Como principales aportaciones destacar la oferta variada de actividades para favorecer experiencias positivas en el alumnado, pudiendo acceder al conocimiento básico sobre la AF y la salud, y participando activamente en la toma de decisiones y en la elaboración de materiales curriculares junto con el profesorado.
- D. **El modelo sociocrítico:** se fundamenta desde el punto de vista de la sociología, y la salud es una construcción social fruto de la acción individual y colectiva tratando de crear ambientes más saludables. Es un modelo crítico respecto a la cultura física, cuerpo y deporte y

además, trata de enfocar la salud al alumnado mediante un proceso educativo situando los problemas del ejercicio físico y salud a nivel social y político. Fomenta una actitud crítica en el estudiante favoreciendo el análisis de la AFS en el contexto social y cultural, también favorecer el trabajo y discusión colectiva de temas de AF y salud.

2.2.25 Consideraciones de la educación física para la salud

Son diversos los aspectos que van a determinar la funcionalidad de las sesiones de EF en el estilo de vida de las personas, existiendo teorías y opiniones divergentes respecto a las orientaciones de la EF.

Se analizan además, algunos factores de carácter limitante y consideraciones a tener en cuenta en la planificación e intervención de sesiones de EF orientadas hacia la salud. En las sesiones de EF como en cualquier otra área, es necesario partir de los intereses y metas que persiguen los estudiantes, los cuales están relacionados con el aprendizaje, la ejecución, la valoración social.

En concordancia a estos intereses, la función de la EF debe ser promover el carácter de disfrute de la AF y aumentar la competencia de los estudiantes para asegurar la participación en actividades de este tipo, opinión compartida por Johnson y Deshpande (2000), Sardinha y Teixeira (1995) y Sherman (2002).

Los docentes de EF necesitan crear actividades que favorezcan el desarrollo de habilidades abarcando simultáneamente una amplia variedad de habilidades, y atendiendo a la metodología de aprendizaje y al feedback empleado.

Es fundamental realizar varias consideraciones al respecto que exponen el escaso tiempo del que dispone el área de EF, el concepto de

salud integral y el equilibrio de contenidos teórico – prácticos en el área de EF, finalizando con la exposición del umbral mínimo de adaptación física para el disfrute.

2.2.26 Propuesta de contenidos de educación física orientada a la salud

Tabla 1 *Propuesta de los contenidos de salud*

CREACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES	DESARROLLO DE LA CONDICIÓN BIOLÓGICA	CORRECTA UTILIZACIÓN DE ESPACIOS Y MATERIALES
<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de esfuerzo físico. - Higiene corporal. - Educación postural. - Hábitos alimenticios. - Prevención de accidentes y aplicación de primeros auxilios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del estado de salud y de condición física adaptaciones curriculares. - desarrollo de la condición física orientada a la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de espacios. - Análisis y adecuada utilización de materiales. - Adecuada utilización de vestimenta y calzado deportivos.

Fuente: *a partir de Delgado (1999). Educación para la salud en Educación Física: concreciones curriculares. En: I Jornadas Andaluzas de Actividad Física y salud. CD Rom.*

Delgado y Tercedor, 1998, 2002, desarrollan brevemente la propuesta de los contenidos de salud:

A. Creación de hábitos saludables:

Hábitos de esfuerzo físico.

Estructuración lógica de la sesión. Antes de la sesión se debe conocer los riesgos, progresiones didácticas, ayudas manuales y

respetar diferencias. Durante la sesión se estructura el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Evitar la realización de ejercicios desaconsejados para la salud.

Conseguir un horario adecuado para las clases.

Educar la respiración.

Higiene corporal. Cuidado de pies, manos, pies, cabello, ojos, nariz, genitales y buco-dental. Normas mínimas de higiene: cambio de ropa y calzado, lavado.

Higiene y actitud postural. Posturas saludables con fortalecimiento abdominal, lumbar y estiramientos de isquiosurales, psoas-iliaco y lumbares. Empleo de material adaptado al sujeto y análisis de problemas psicológicos en la postura corporal.

Hábitos alimenticios. Hidratación continuada, cuidado del balance energético y aporte de nutrientes esenciales, evitar alimentos ricos en calorías vacías e ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas, potenciar la ingesta de alimentos crudos, evitar el consumos de drogas y crear actitud crítica hacia el consumismo perjudicial.

Prevención de accidentes y conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos. Conocer causas de aparición de los accidentes –caídas, normas de actuación ante lesiones y prevención de enfermedades.

B. Desarrollo de la condición biológica.

Desarrollo de la CF orientada a la salud. Diferenciar la CF orientada a la salud y la orientada al rendimiento, mejorar coordinación neuromuscular y desarrollar CF orientada a la salud atendiendo a la adecuación, individualización, progresión, continuidad y globalidad.

Evaluación del nivel de aptitud física: indicaciones y contraindicaciones a la práctica de AF. Conocer el nivel de CF y evolución, conocer parámetros antropométricos, fomentar la autonomía y el bienestar.

Correcta utilización de espacios y materiales.

Análisis crítico sobre el estado de instalaciones. Vestuarios, patios, gimnasio, pistas.

Utilización de un material adecuado. Estado del material deportivo y escolar y correcto transporte de material.

Utilización de una vestimenta deportiva correcta. Adecuación de la ropa a la actividad, evitar objetos metálicos.

2.2.27 Estilo de enseñanza

Los estilos de enseñanza en las sesiones de educación física para la Salud, antepone ideas básicas sobre la evolución y concepto de los estilos de enseñanza.

Según Delgado Noguera (1991a; 1991b), se evoluciona constantemente en busca de un concepto adaptado al contexto educativo actual, separándose de la corriente proceso-producto para involucrarse en una perspectiva ecológica atendiendo a la multitud de variables que intervienen en el proceso enseñanza – aprendizaje.

Los estilos de enseñanza son un proceso dinámico, abierto a la investigación del profesor en el aula, supone la adaptación reflexiva y crítica de una manera de enseñar acorde con el estudiante, el contenido y las circunstancias contextuales de la enseñanza de la EF y el deporte (Sicilia y Delgado Noguera, 2002, p. 23).

Los estilos de enseñanza más adecuados en la educación física para la salud en educación secundaria, se adaptarán a las características de los contenidos y alumnado, expresados en:

Estilos participativos: Enseñanza recíproca

Grupos reducidos

Microenseñanza

Estilos cognoscitivos: Descubrimiento guiado

Resolución de problemas

Estilos socializadores: Juego de roles

Dinámica de grupos

Merecen importancia las interacciones socio-afectivas y las interacciones de organización y control que configuran, junto con otros conceptos, los estilos de enseñanza.

Las sesiones de EF se intentarán desarrollar en un ambiente lúdico, de máxima participación y experimentación, procurando eliminar ante todo cualquier tipo de discriminación, ya sea debida a posibilidades biológicas, sexo, estereotipos sociales, en un clima socio-afectivo adecuado que favorezca la espontaneidad y expresión del alumno.

a) Estrategia en la práctica

Es la forma de abordar los diferentes ejercicios, tareas o conocimientos que componen la progresión de enseñanza de un determinado concepto o habilidad motriz (Sicilia y Delgado Noguera, 2002). Hay dos tipos fundamentales:

La estrategia analítica que procede por descomposición o separación de los elementos y

La estrategia global realizando el gesto completo sin necesidad de descomponerlo en partes.

b) Recursos didácticos

Es el modo particular de abordar un momento determinado de la enseñanza que puede afectar a la forma de comunicar y/o al uso del material. Facilita la comunicación de lo que se pretende enseñar, adaptándola al repertorio y edad de los alumnos, e incluso puede afectar a la forma de organizar la enseñanza (Sicilia y Delgado Noguera, 2002).

Los recursos materiales propios del área de EF deben ser variados, respondiendo y adecuándonos al material que dispone el centro educativo. Se consideran por una parte, los materiales no fungibles de gran tamaño que normalmente están anclados como porterías, redes o canastas y por otra, los materiales fungibles como balones, aros, cuerdas, picas, bancos suecos...etc. No se requiere específicamente ningún material propio para impartir sesiones de EF orientadas hacia la salud.

1. Tareas de enseñanza – aprendizaje

Las tareas que se plantean en las sesiones de educación física orientadas hacia el conocimiento y mejora de hábitos de salud en el alumnado deben reunir las siguientes características:

Las actividades propuestas deben adecuarse al nivel del estudiante, importando menos la edad que debe considerarse simplemente como un referente.

El plantear adecuadamente progresiones de aprendizaje respecto a dificultad y/o intensidad facilitará al estudiante la consecución de los objetivos y evitará la presencia de situaciones indeseables como los posibles accidentes, sobre carga física.

El conocimiento de los riesgos inherentes en cada actividad y cómo pueden minimizarse facilitará al docente un planteamiento correcto en el

uso del material e instalaciones atendiendo a normas de seguridad, a pesar de que no presenten el estado idóneo de higiene y seguridad (Tercedor, 1994).

La estructuración de la sesión debe llevar una progresión adecuada en intensidad de forma que el organismo se adapte a la parte principal con un calentamiento y se realice el proceso inverso para volver el estado de normalidad para finalizar la sesión.

Se debe, primero, diseñar la actividad consolidando una buena calidad en la ejecución motriz (aspecto cualitativo del movimiento) y posteriormente explicitar la duración, intensidad de ejecución o el número de veces que se realiza como aspectos cuantitativos del movimiento.

Es fundamental considerar las normas básicas de higiene corporal después de la sesión de EF como actividades propias de la sesión, dedicándoles el tiempo pertinente.

Se debe atender a la balanza beneficio-riesgo de las actividades planteadas de tal forma que si el riesgo de lesión o accidente de la actividad supera el beneficio obtenido, ésta debería excluirse. También se debe evitar realizar ejercicios potencialmente negativos para la salud.

Las actividades deben ser motivantes y variadas para los alumnos. De diversos estudios se puede deducir que la EF escolar ha de presentar una motivación intrínseca de forma que resulte atractiva para el alumnado; sólo así se influirá en la AFD de los sujetos.

Es interesante planificar tareas o actividades en el trabajo de la EpS desde otras áreas, de modo que se favorezca una actuación multidisciplinar que globalice el conocimiento del niño y le procure una mayor perspectiva en este ámbito.

c) Características de la evaluación en educación física para la salud

El profesor de educación física debe evaluar aquellas conductas que presentan los alumnos y que tienen relación con un estilo de vida saludable, como la práctica de AF durante el tiempo libre, el tipo y frecuencia de AF que practican, la utilización de instalaciones deportivas y espacios para la práctica de AF, el seguimiento de las normas de seguridad, los hábitos de aseo e higiene corporal, los hábitos alimenticios y posturales, las actividades cotidianas (ver televisión, jugar, lectura), las relaciones sociales, el grado de autoestima, el ambiente familiar. Estas conductas podrían ser evaluadas de una forma conjunta por el profesorado de las distintas áreas.

La evaluación ha de ser continua, centrada en la valoración de las capacidades adquiridas durante el día a día y así evitar, en la medida de lo posible, la exclusividad de las pruebas finales.

Es fundamental que los alumnos conozcan los criterios de evaluación haciéndoles más partícipes del proceso enseñanza – aprendizaje. Consideramos de gran importancia poder negociar los criterios de evaluación con el alumnado.

Se debe plantear una sesión dedicada a evaluar el grado de consecución de unos objetivos procedimentales. El profesor debe conocer las posibilidades y limitaciones de cada alumno para evitar posibles lesiones pues el alumno no fue capaz de realizarlas durante una sesión normal.

La evaluación de la CF debería presentar un carácter formativo, de manera que el conocimiento de la capacidad personal sirva para que el alumno conozca sus posibilidades y sus limitaciones en las distintas

cualidades físicas. Igualmente, el profesor debe valorar a cada alumno en función de su progreso, su actitud y sus conocimientos, nunca en función de la puntuación que ha obtenido en las diferentes pruebas.

d) Instrumentos de evaluación

Cualquier proceso de evaluación requiere una medición para recoger y recopilar información; y cualquiera que sea el instrumento de evaluación, éste debe ser válido (que mida lo que realmente se pretende medir y con exactitud) y fiable (posibilite repetir la medida obteniendo el mismo valor).

Delgado y Tercedor (2002) realizan una amplia revisión de los instrumentos más frecuentes utilizados en el ámbito de la EF, aplicables a la EFpS, siguiendo para ello los trabajos de Blázquez (1990), Blázquez y Sebastiani (1998), Torres (1991,1992a, 1992b) y Tenbrink (1984).

Se diferencian atendiendo a dos procedimientos de evaluación: procedimientos de observación y procedimientos de experimentación o de rendimiento, como se expresa en el siguiente cuadro:

Tabla 2 Instrumentos de evaluación

	INSTRUMENTOS	TIPOS DE REGISTROS
PROCEDIMIENTO DE OBSERVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de anécdotas - Listas de control - Escalas de evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> - Cronometraje de comportamientos. - Muestreo de tiempos. - Registro de acontecimientos.
	PRUEBAS DE EJECUCIÓN	PRUEBAS ESCRITAS
PROCEDIMIENTOS DE EXPERIMENTACIÓN O RENDIMIENTO	MOTORA <ul style="list-style-type: none"> - Test Motores / Pruebas funcionales. - Pruebas de ejecución circuitos y listado 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas sociométricas. - Entrevista. - Cuestionarios. - Diarios. - Propuesta de trabajo,

progresivo de tareas.	monográficos,
- Instrumento para evaluar el	comentario de texto.
nivel de práctica de	- Mapa conceptual,
actividad física	pruebas escritas
	cuaderno del estudiante.

2.3 Definición de términos básicos

1. Actividad física

Al hablar de actividad física, dicho concepto trae consigo un sin número de significados e ideas que permiten relacionarlo con cualquier aspecto de la vida diaria de una persona, que impliquen un gasto energético adicional al requerido por el organismo en su estado basal, al respecto Sánchez (1996) menciona: “la actividad física puede ser contemplada por el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p. 48).

La actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones. (González, 2004, p. 18).

2. **Calidad de vida**

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003).

3. **Educación para la salud**

El concepto de la promoción de la salud se basa en la interpretación social y cultural de la salud y la enfermedad. La promoción de la salud es el proceso de capacitar a la gente para que adquiera mayor control sobre su salud; se lleva a cabo a través de la acción intersectorial. La promoción de la salud es un concepto dinámico y evolutivo que involucra a la gente en el contexto de sus vidas diarias, por ejemplo en la casa, la escuela, el lugar de trabajo, etc., y que promueve que se alcance el máximo nivel de bienestar físico, mental y social para todos (UNESCO, 1997).

La educación para la salud puede interpretarse como un elemento de promoción de la salud. La promoción de la salud y la educación para la salud tienen como propósito mejorar el acceso a la información y a los servicios relacionados con la salud, con el fin de que la gente obtenga un mayor control sobre su propia salud y su propio bienestar. Los conocimientos a los que se hace referencia aquí no sólo se refieren a la difusión de datos sencillos sobre la salud, sino también a la difusión de otros tipos de información y habilidades (UNESCO, 1997).

4. **Estilos de vida saludables**

La actividad física es una dimensión de los estilos de vida saludables de mucha importancia por su papel protector para la salud y por los múltiples beneficios físicos y sicosociales mencionados en la literatura científica. Basta caminar 30 minutos moderadamente durante 5 días a la semana para mejorar significativamente la calidad de vida. Sin embargo, la mayoría de la población es sedentaria (entre 50 y 60% en Costa Rica) y está expuesta a padecer las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Para contrarrestar la inactividad física, organismos como la OPS han desarrollado la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (DPAS) en el 2004, los programas Carmen y, en 2010, la carta de Toronto para la promoción de la actividad física. A nivel nacional, muchas instituciones como la CCSS, el ICODER, el MEP, el Ministerio de Salud y las Universidades estatales están apoyando iniciativas, programas y campañas para erradicar el sedentarismo, pero queda mucho por hacer (Gonay, 2011).

5. **Hábitos alimenticios**

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No solo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No solo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable (Galarza, 2011).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño de estudio

Por su finalidad. La investigación es de tipo Básica. Siguiendo los fundamentos de Zorrilla (1993), el estudio se tipificó de esa manera dado que la "investigación básica busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue las generalizaciones con vistas al desarrollo de una teoría basada en principios y leyes" (p. 43).

Por su carácter. Investigación es correlacional o ex post facto porque su finalidad es medir dos o más variables para conocer el nivel o grado de correlación entre ellas. Sobre el caso, Hernández, Fernández y Baptista (2010) refieren que "los estudios correlacionales, al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y, después cuantifican y analizan la

vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba” (p. 81).

Por el diseño. Se ubicó al estudio en un diseño no experimental-transversal descriptivo correlacional. Dankhe (como se citó en Gómez, 2006) afirma que los estudios correlacionales tienen la finalidad de conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Mientras que, en los estudios descriptivos, se especifican las propiedades, características de personas, grupos o del fenómeno en estudio. Por lo tanto, se puede afirmar que este estudio es de diseño descriptivo-correlacional

Tabla 3 *Variables de estudio*

VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE
<p><i>ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Educativa</i> ➤ <i>Recreativa</i> ➤ <i>Competitiva</i> 	<p><i>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Entorno Mlcrosocial</i> ➤ <i>Entorno Macrosocial</i> ➤ <i>Medio Físico Geográfico</i>

$$X \longrightarrow Y$$

3.2 Operacionalización de las variables

3.2.1 Operacionalización de la variable, actividad físico deportivo: (ACFIDE)

Tabla 4 Operacionalización de la variable 1

CRITERIO	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES
CONCEPTUAL			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendimiento cognitivo ▪ Bienestar psicológico ▪ Transmisión de valores. ▪ Satisfacción de necesidades y expectativas. ▪ Salud integral
Así la actividad física se ha convertido en un importante elemento de prevención.	La Actividad Física – Deportiva, durante la adolescencia permite incidir positivamente en el estado de satisfacción y contribuye a elevar la formación cultural integral de los sujetos, conlleva mejoras en el ámbito fisiológico y psicológico en términos de beneficio.	EDUCATIVA	
La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo ha hecho posible.	Se deriva en tres dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> - Educativa - Recreativa - Competitiva 	RECREATIVA	
(Devís y Peiró, 1991)	Reboredo P. José L. (2008)	COMPETITIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Superación personal ▪ Respecto a los adversarios
			▪

3.2.2 Operacionalización de la variable, estilos de vida saludable: (esvisa)

Tabla 5 Operacionalización de la variable 2

CRITERIO	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES
CONCEPTUAL			
Para conocer las direcciones que debe tomar una adecuada Educación para la Salud es necesario conocer los estilos de vida y hábitos de la sociedad que están íntimamente relacionados con las actitudes que muestran hacia la Actividad Física Deportiva y la salud.	La actividad física, los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable.	ENTORNO MICROSOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Las características individuales. Características de la vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente estudiantil.
El estilo de vida lo define Mendoza (1990) como:	Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida.		<ul style="list-style-type: none"> El sistema social, La cultura en la sociedad. Influencia de grupos económicos. Medios de comunicación. Instituciones oficiales. Condiciones de vida
“El conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”.	En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables, por eso la definición de un estilo de vida saludable es relativa. Mendoza et al. (1994)	MEDIO FÍSICO GEOGRÁFICO	<ul style="list-style-type: none"> Modificaciones por la acción humana.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

La población está conformada por 450 alumnos distribuidos en 10 secciones, es decir 45 estudiantes por aula, de las cuales existen dos secciones por grado (a y b), entre mujeres y varones de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, durante el periodo académico 2014.

3.3.2 Muestra

Para la muestra se consideró la población total de estudiantes asistentes de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, en el nivel de educación secundaria desde el primer año al quinto año de educación secundaria de menores.

En estas condiciones la muestra no es aleatoria, debido a que fue considerado con conocimiento de causa.

3.3.3 Tamaño de la muestra

Se determinó el tamaño de la muestra de los estudiantes utilizando la siguiente fórmula, (Sierra, 1979), que tiene en cuenta el tamaño de la población, el nivel de confianza, así como la desviación típica:

Fórmula:

$$n = \frac{4 N p . q}{E^2 (N-1) + 4 p . q}$$

Datos:

- Población (N_1) : 60 estudiantes.
- El número 4 : es una constante que resulta de redondear y elevar al cuadrado el coeficiente de confiabilidad z, representando aproximadamente el 96% de confiabilidad (de 1,96 a 2).
- P y q : proporción.
- E : es el error de muestreo seleccionado.

$$n = \frac{4 (60) (50) (50)}{5^2 \times (60 - 1) + 4 \times 50 \times 50}$$
$$n = 52 \text{ alumnos}$$

El tamaño de la muestra es de 52 alumnos.

3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica básica de recolección de datos que se utilizará en el estudio es una encuesta el cual completarán los docentes respecto a las características observables en los estudiantes de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, durante el periodo académico 2014.

3.5 Validez del instrumento de recolección de datos

Se elaboró dos cuestionarios para evaluar las dos variables, antes de ser aplicado se sometió a la evaluación de juicio de expertos, en nuestro caso se recurrió a profesionales especialistas con grado de maestros con la finalidad medir los siguientes criterios:

Validez de contenido. Grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide (Validez de juicio de experto).

Validez de criterio. Se establece al validar un instrumento de medición al compararlo con algún criterio externo que pretende medir lo mismo (Validez concurrente y la validez predictiva).

Validez de constructo. Debe explicar el modelo teórico empírico que subyace a la variable de interés.

El presente trabajo empleó la técnica de validación denominada juicio de expertos (crítica de jueces), la que, a través de tres profesionales expertos en el área, los cuales están laborando e investigado el tema que cuentan con el grado de doctor y magister.

Dr. Abelardo Campana Concha

Mg. Enrique Pérez Zevallos

Mg.

El proceso de validación dio como resultado, después de las respectivas correcciones de los tres revisores, los calificativos de:

Tabla 6

Validez de contenido del instrumento por juicio de expertos

Indicador	Exp 1	Exp 2	Exp 3	Determinación
Claridad	SÍ	SÍ	SÍ	Aplicable
Pertinencia	SÍ	SÍ	SÍ	Aplicable
Relevancia	SÍ	SÍ	SÍ	Aplicable

El instrumento fue validado por juicio de expertos obteniendo un nivel de aplicabilidad sobre el cuestionario propuesto, habiéndose ajustado el cuestionario de acuerdo a las recomendaciones de los expertos.

CAPITULO IV

TRABAJO DE CAMPO Y PROCESO DE CONTRASTE DE LAS HIPÓTESIS

4.1 Tratamiento estadístico e interpretación de cuadros

Luego de obtenidos los permisos respectivos para la aplicación de los instrumentos en los estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, se procedió a la aplicación de los instrumentos a la muestra antes detallada (alumnos el primer año al quinto año de educación secundaria). Vaciados los datos, se procedió a tabular la información con la asesoría de un estadista a través del programa SPSS 20.0. Luego, se aplicó para determinar las correlaciones, la prueba Rho de Spearman, prueba no paramétrica que indica la intensidad y sentido de la relación de las variables en estudio, utilizada cuando existe distribución de datos con las características ya mencionadas.

A continuación, se detallan los niveles alcanzados por los estudiantes en ambas variables (actividad físico – deportivo y estilo de vida saludable) y posteriormente las pruebas de hipótesis (estadística inferencial).

4.2 Análisis estadístico descriptivo de todas las variables

Tabla 7

Sexo de los estudiantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Hombre	25	49,0	49,0	49,0
	Mujer	26	51,0	51,0	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

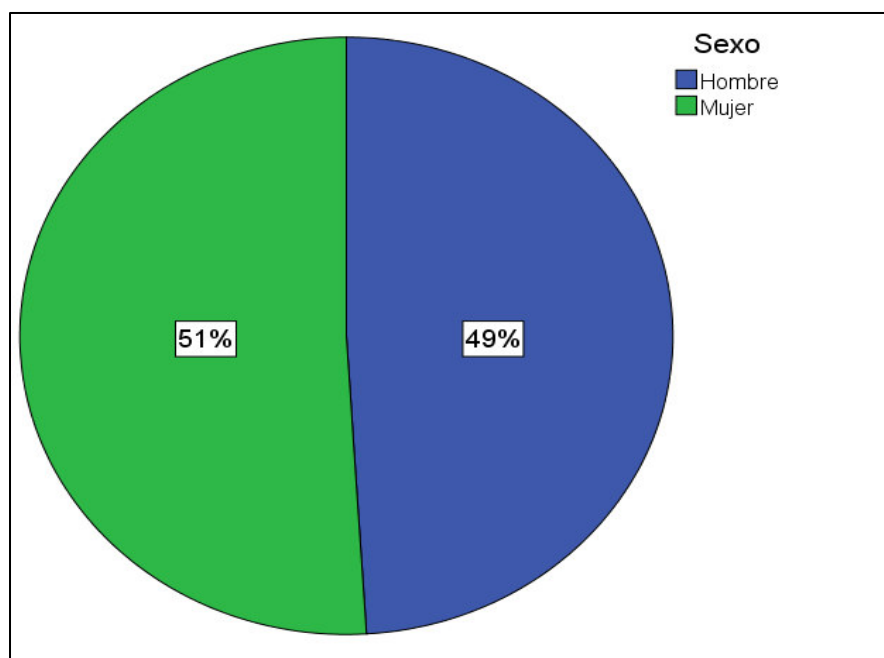


Figura 5. Sexo de los estudiantes

En la figura 5 se observa que de la muestra obtenida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad”, 25 son hombres representando el 49%, mientras que 26 son mujeres, representando el 51%.

Dimensión 1:

Tabla 8

Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se va volando

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	9	17,6	17,6	17,6
De acuerdo	21	41,2	41,2	58,8
Indeciso	11	21,6	21,6	80,4
En desacuerdo	6	11,8	11,8	92,2
Totalmente desacuerdo	4	7,8	7,8	100,0
Total	51	100,0	100,0	

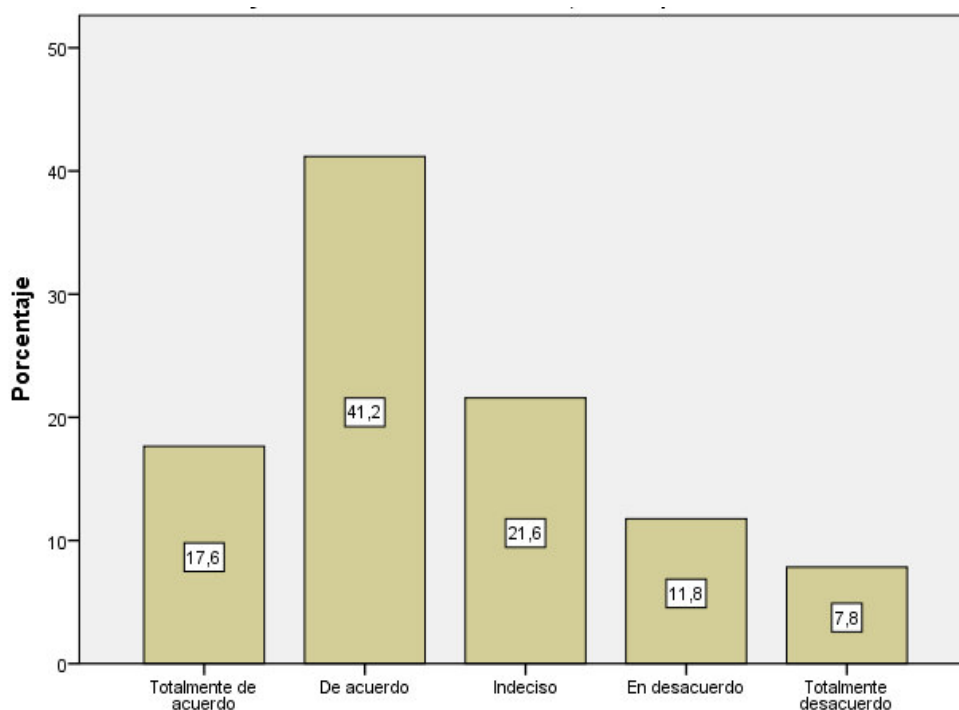


Figura 6. Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se va volando.

En la figura 6 se observa que el 41,2% de los entrevistados se encontraba de acuerdo que cuando hace actividad física, el tiempo se va volando, y el 17,6% se encontraba totalmente de acuerdo. Sin embargo, un poco menos del 20% de entrevistados no se mostró a favor con el ítem, es así que se tiene que lo que están totalmente desacuerdo y en desacuerdo representan el 7,8% y el 11,8%, respectivamente.

Tabla 9

Si no hago actividad física me veo mal físicamente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	11	21,6	21,6	21,6
De acuerdo	9	17,6	17,6	39,2
Indeciso	11	21,6	21,6	60,8
En desacuerdo	17	33,3	33,3	94,1
Totalmente desacuerdo	3	5,9	5,9	100,0
Total	51	100,0	100,0	

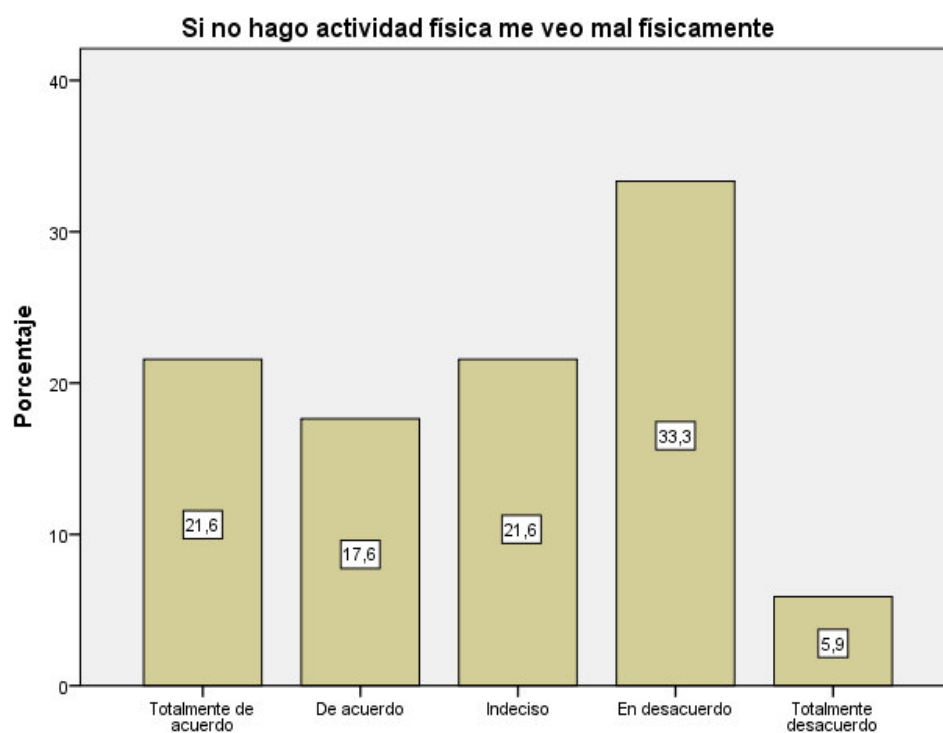


Figura 7. Si no hago actividad física me veo mal físicamente.

En la figura 7 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra en desacuerdo con el ítem “Si no hago actividad física me veo mal físicamente” representando el 33,3 % de los entrevistados. Seguido por el 21,6% que se encuentra totalmente de acuerdo y el 17,6 que se encuentra de acuerdo. Poco entrevistados se mostraron totalmente en desacuerdo con el ítem, representados por el 5,9%.

Tabla 10

Siempre que puedo practico actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	13	25,5	25,5	25,5
	De acuerdo	13	25,5	25,5	51,0
	Indeciso	13	25,5	25,5	76,5
	En desacuerdo	10	19,6	19,6	96,1
	Totalmente desacuerdo	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

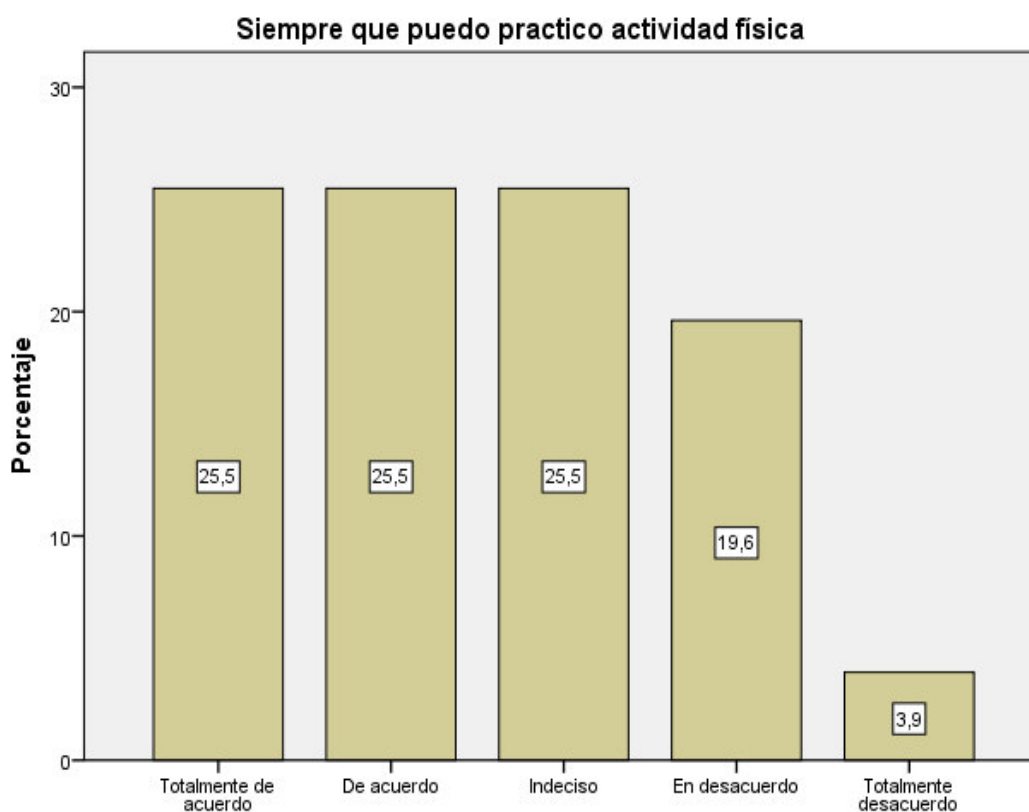


Figura 8: Siempre que puedo practico actividad física.

En la figura 8 se observa que un poco más del 50% de los entrevistados se mostró favorables al ítem “siempre que puedo práctico actividad física”, es así que lo que están totalmente de acuerdo y lo que se encuentran de acuerdo representan el 25,5% cada uno. Los que se encuentran indecisos también representan el 25,5%. Mientras que un bajo número de entrevistados representados por el 3,9% manifestó que se encontraba totalmente desacuerdo con el ítem.

Tabla 11

Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	9	17,6	17,6	17,6
	De acuerdo	15	29,4	29,4	47,1
	Indeciso	14	27,5	27,5	74,5
	En desacuerdo	11	21,6	21,6	96,1
	Totalmente desacuerdo	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física

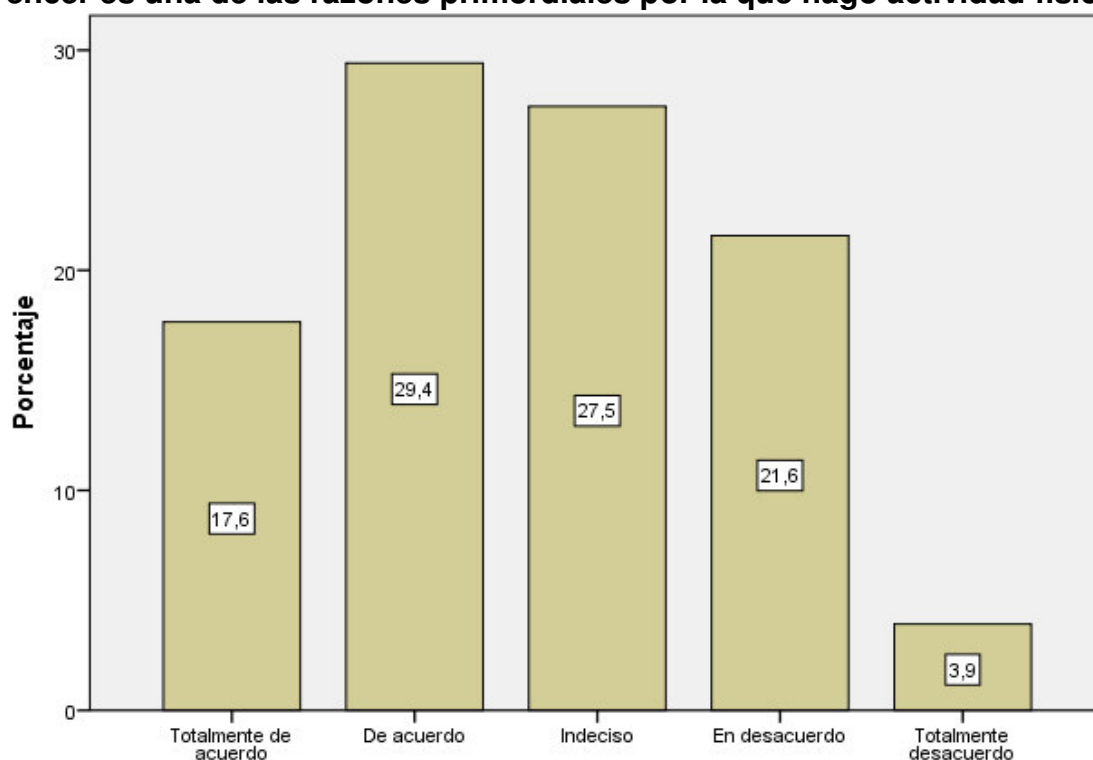


Figura 9. Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física.

En la figura 9 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem “Vencer es una de la razones primordiales por la que hago actividad física” representando el 29,4 % de los entrevistados. Seguido por el 27,5% que se encuentra indeciso. Mientras que lo que no se mostraron a favor del ítem son el 3,9 que se mostraron totalmente descuerdo y el 21,6 que se mostraron en desacuerdo.

Tabla 12

No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	6	11,8	11,8	11,8
	De acuerdo	14	27,5	27,5	39,2
	Indeciso	20	39,2	39,2	78,4
	En desacuerdo	6	11,8	11,8	90,2
	Totalmente desacuerdo	5	9,8	9,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física

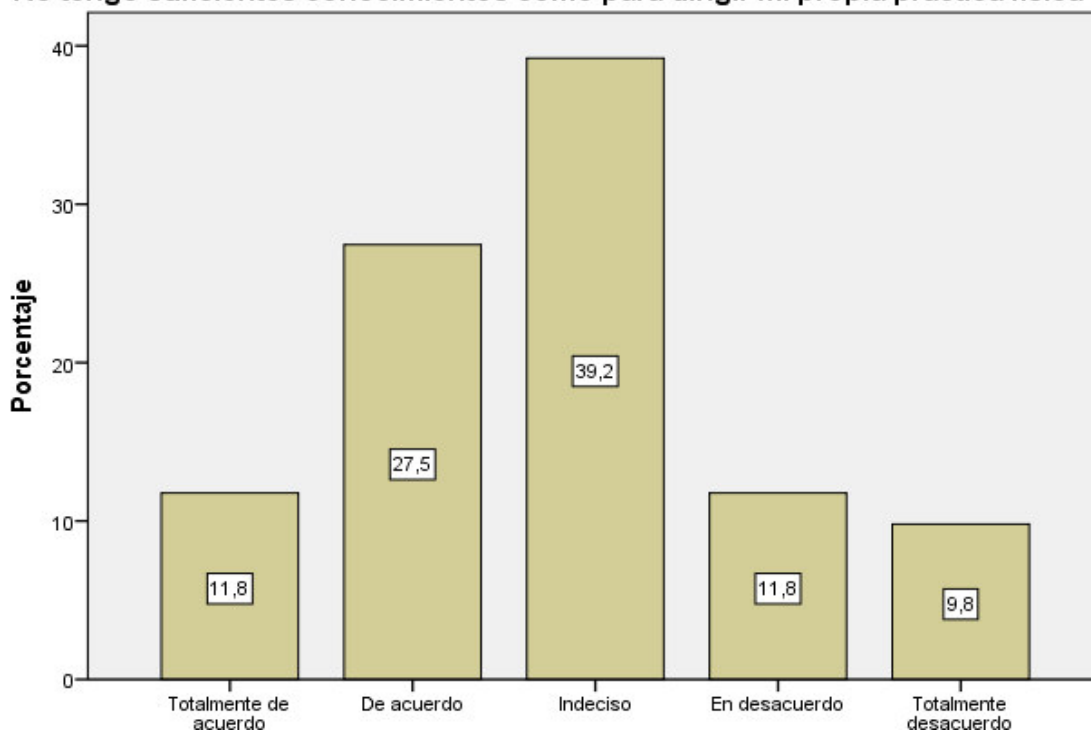


Figura 10. No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física.

En la figura 10 se observa que la mayoría de los entrevistados estaban indecisos quienes representan el 39,42%. Los que se encuentran a favor del ítem representan cerca del 40%, desagregado en 27,5% lo que están de acuerdo y 11,8% lo que se encuentran totalmente de acuerdo. Mientras que los que se encuentran desacuerdo representan el 11,8% y lo que se encuentran totalmente desacuerdo el 9,8%.

Tabla 13

Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	10	19,6	19,6	19,6
De acuerdo	12	23,5	23,5	43,1
Indeciso	11	21,6	21,6	64,7
En desacuerdo	13	25,5	25,5	90,2
Totalmente desacuerdo	5	9,8	9,8	100,0
Total	51	100,0	100,0	

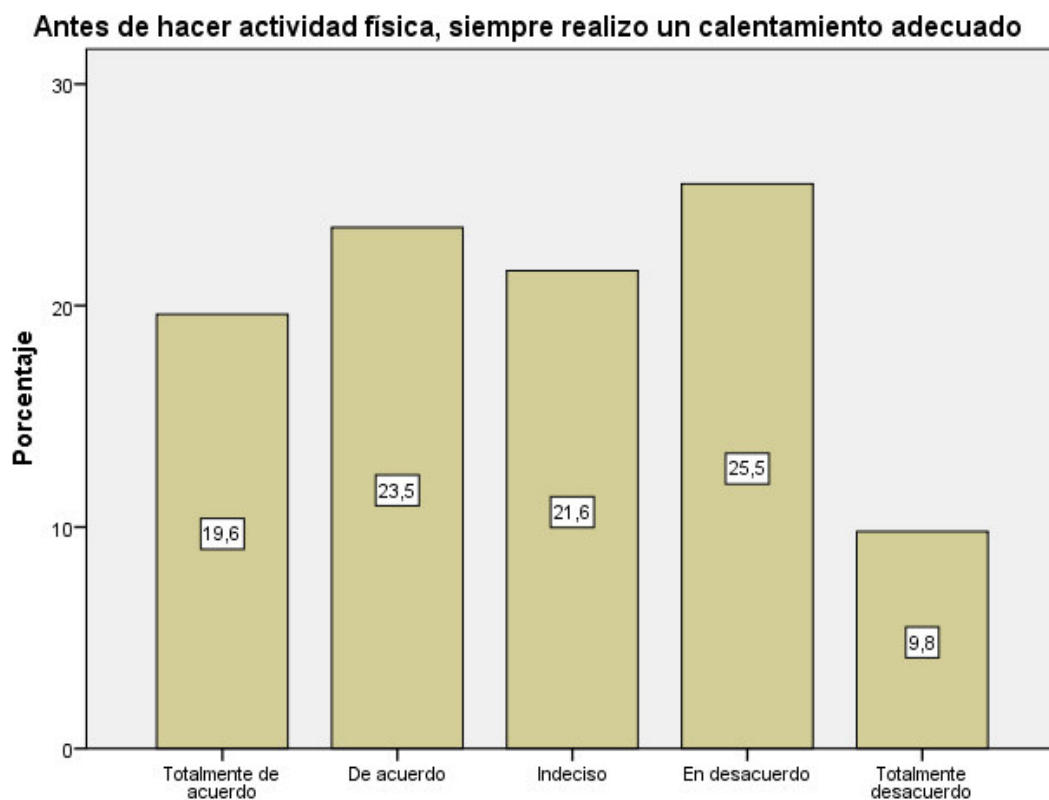


Figura 11. Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado.

En la figura 11 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra en desacuerdo representando el 25,5% de los entrevistados. Seguido por el 23,5% que se encuentra de acuerdo, el 21,6% que se encuentra indecisos respecto al ítem y el 19,6% que se encuentra totalmente de acuerdo. Un grupo menor indicó que estaban totalmente desacuerdo con el ítem, representando por el 9,8%.

Tabla 14

Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	8	15,7	15,7	15,7
De acuerdo	12	23,5	23,5	39,2
Indeciso	15	29,4	29,4	68,6
En desacuerdo	7	13,7	13,7	82,4
Totalmente desacuerdo	9	17,6	17,6	100,0
Total	51	100,0	100,0	



Figura 12. Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento.

En la figura 12 se observa que la mayoría de los entrevistados estaban indecisos, por lo que representan el 29,2%. Los que se encuentran a favor del ítem representan cerca del 40%, desagregado en 23,5% lo que están de acuerdo y 15,7% los que se encuentran totalmente de acuerdo. Mientras que los que se encuentran en desacuerdo representan el 13,7% y lo que se encuentran totalmente en desacuerdo, el 17,6%.

Tabla 15

Practico actividad física de forma regular desde hace años.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	8	15,7	15,7	15,7
	De acuerdo	17	33,3	33,3	49,0
	Indeciso	11	21,6	21,6	70,6
	En desacuerdo	12	23,5	23,5	94,1
	Totalmente desacuerdo	3	5,9	5,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

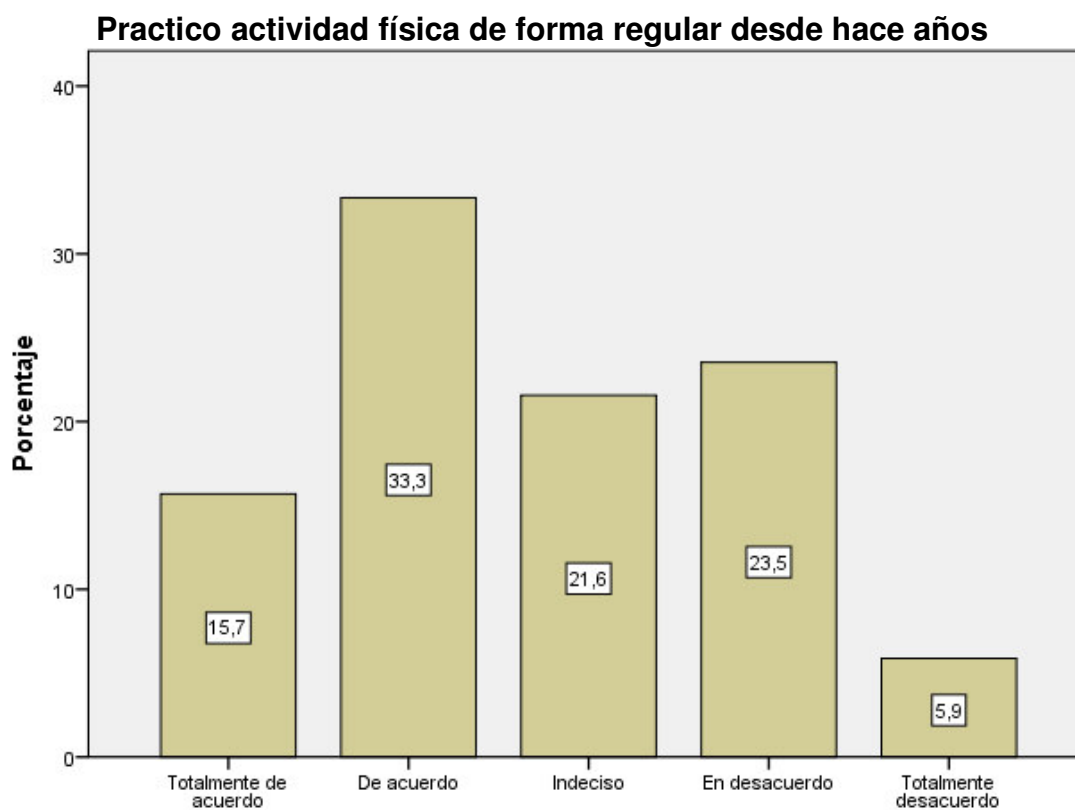


Figura 13. Practico actividad física de forma regular desde hace años.

En la figura 13 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem, representando el 33,3 % de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 15,7%, por lo que se puede decir que los que se muestran a favor del ítem son casi el 50% de los entrevistados. Mientras que lo que no se mostraron en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 23,5% y 5,9%, respectivamente.

Tabla 16

Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	5	9,8	9,8	9,8
	De acuerdo	15	29,4	29,4	39,2
	Indeciso	20	39,2	39,2	78,4
	En desacuerdo	7	13,7	13,7	92,2
	Totalmente desacuerdo	4	7,8	7,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento

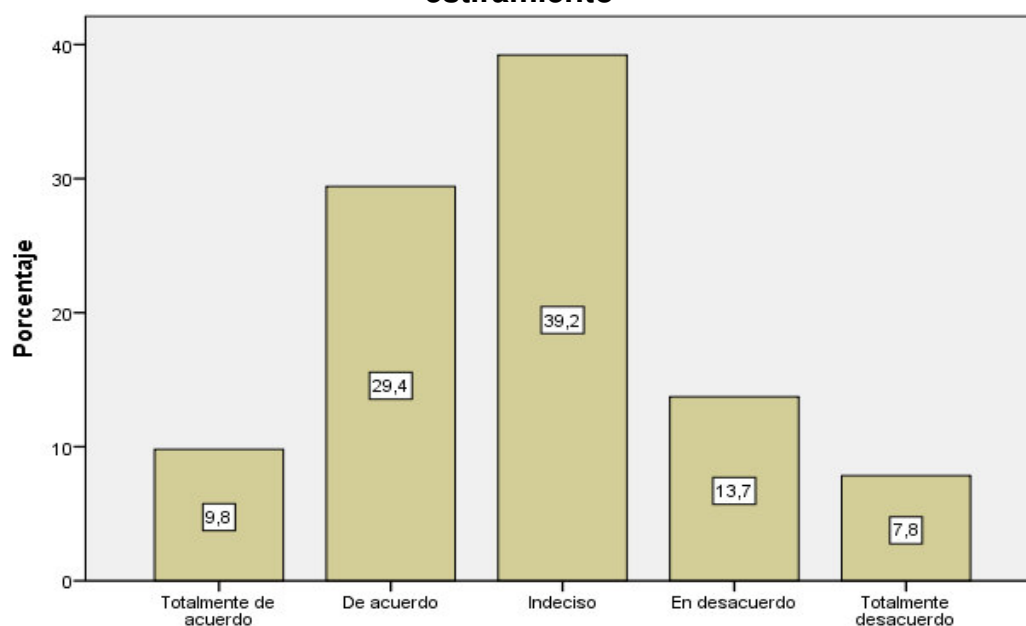


Figura 14. Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento.

En la figura 14 se observa que la mayoría de los entrevistados estaban indecisos sobre el ítem, por lo que representan el 39.2%. Los que se encuentran a favor del ítem representan un poco más del 40%, lo que están de acuerdo el 29,4% y lo que se encuentran totalmente de acuerdo, el 9,8%. Mientras que los que se encuentran desacuerdo representan el 13,7% y lo que se encuentran totalmente desacuerdo, el 7,8%.

Tabla 17

Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	11	21,6	21,6	21,6
	De acuerdo	8	15,7	15,7	37,3
	Indeciso	18	35,3	35,3	72,5
	En desacuerdo	9	17,6	17,6	90,2
	Totalmente desacuerdo	5	9,8	9,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico

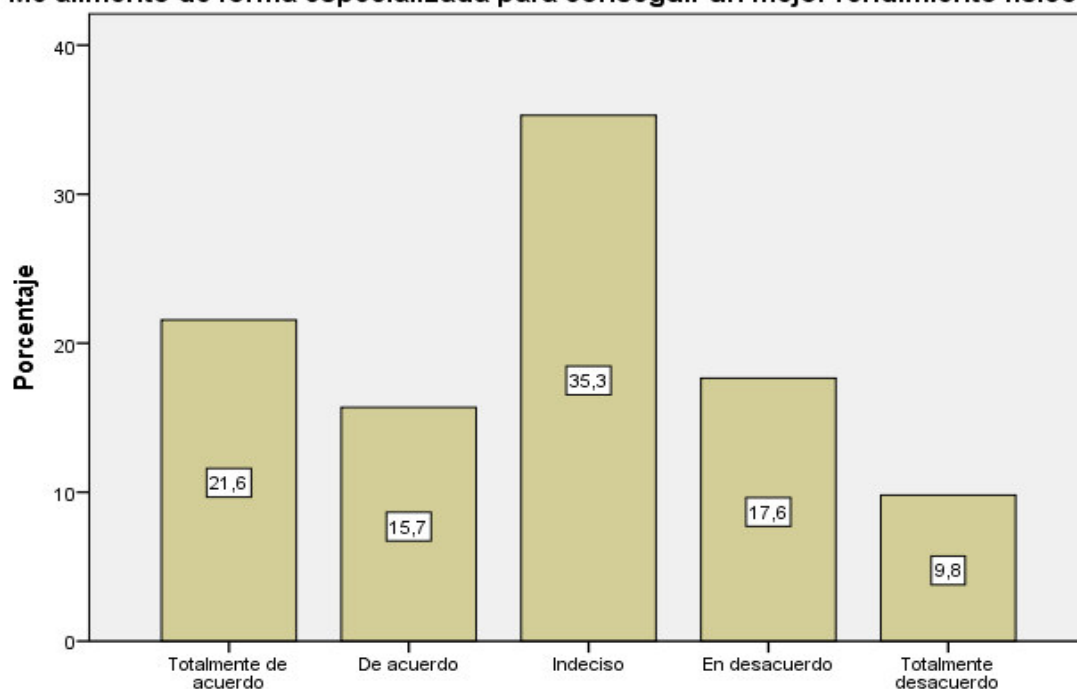


Figura 15. Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico.

En la figura 15 se observa que la mayoría de los entrevistados contestaron que se encuentran indecisos sobre el ítem, representando el 35,3%. Los que se encuentran a favor son: lo que están totalmente de acuerdo con 21,6% y los que se encuentran de acuerdo con 15,7%. Los que se encuentran en desacuerdo son: lo que están en desacuerdo con 17,6% y los que se encuentran de acuerdo con 9,8%.

Tabla 18

Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias o dolores articulares.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	12	23,5	23,5	23,5
	De acuerdo	10	19,6	19,6	43,1
	Indeciso	11	21,6	21,6	64,7
	En desacuerdo	14	27,5	27,5	92,2
	Totalmente desacuerdo	4	7,8	7,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

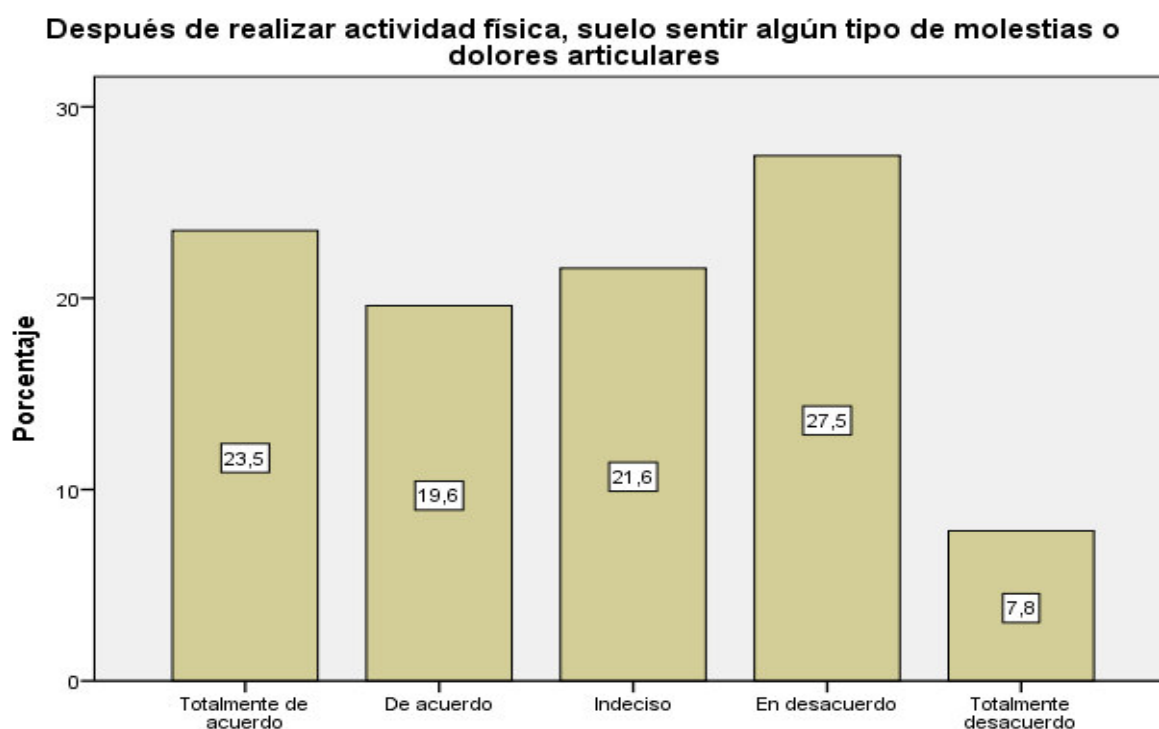


Figura 16. Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias o dolores articulares.

En la figura 16 se observa que el mayor porcentaje de los alumnos se encuentra en desacuerdo con el ítem, representando el 27,5 %. Sin embargo, los que se encuentran totalmente de acuerdo representan el 23,5%.Seguido por el 21,6% que se encuentra indeciso y el 19,6 que se encuentra de acuerdo. Un menor porcentaje de alumnos (7,8%) se encontraba totalmente desacuerdo.

Tabla 19

No hago actividad física por diversión, sino para superarme.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	4	7,8	7,8	7,8
	De acuerdo	21	41,2	41,2	49,0
	Indeciso	11	21,6	21,6	70,6
	En desacuerdo	7	13,7	13,7	84,3
	Totalmente desacuerdo	8	15,7	15,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

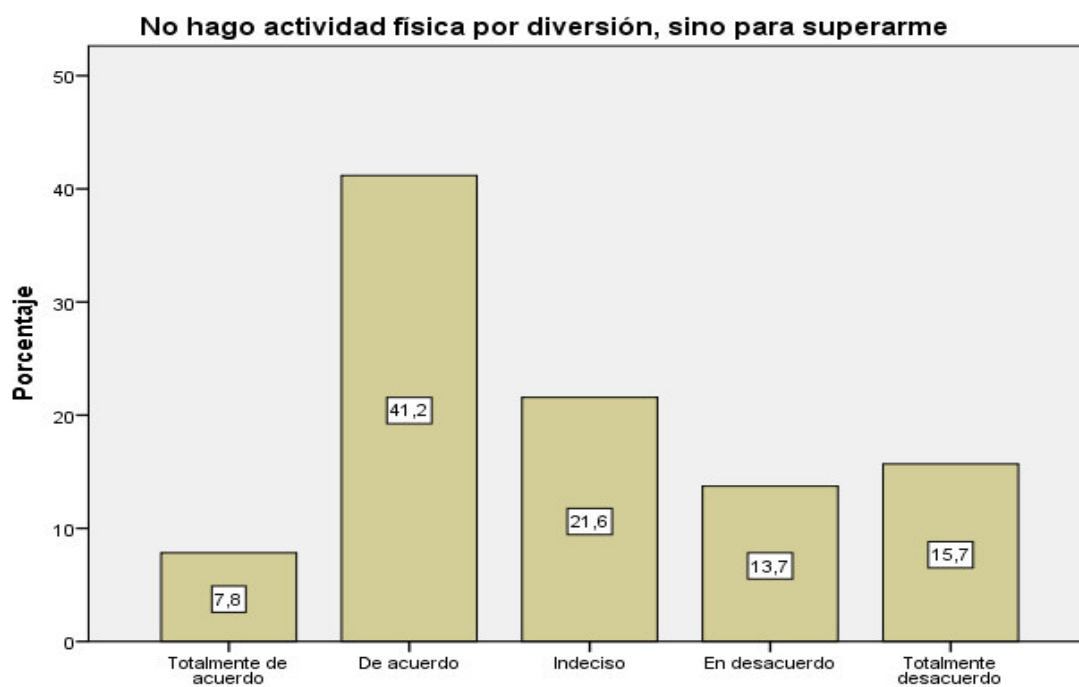


Figura 17. No hago actividad física por diversión, sino para superarme.

En la figura 17 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem, representando el 41,2 % de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 7,8%, por lo que se puede decir que los que se muestran a favor del ítem son casi el 50% de los entrevistados. Sin embargo, los que están totalmente de acuerdo son el menor porcentaje de alumnos, pues los que se encuentran indecisos, totalmente desacuerdo y en desacuerdo representan el 21,6%, 15,7% y 13,7%, respectivamente.

Tabla 20

Lo único que me gusta es hacer ejercicio.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	12	23,5	23,5	23,5
	De acuerdo	4	7,8	7,8	31,4
	Indeciso	16	31,4	31,4	62,7
	En desacuerdo	13	25,5	25,5	88,2
	Totalmente desacuerdo	6	11,8	11,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

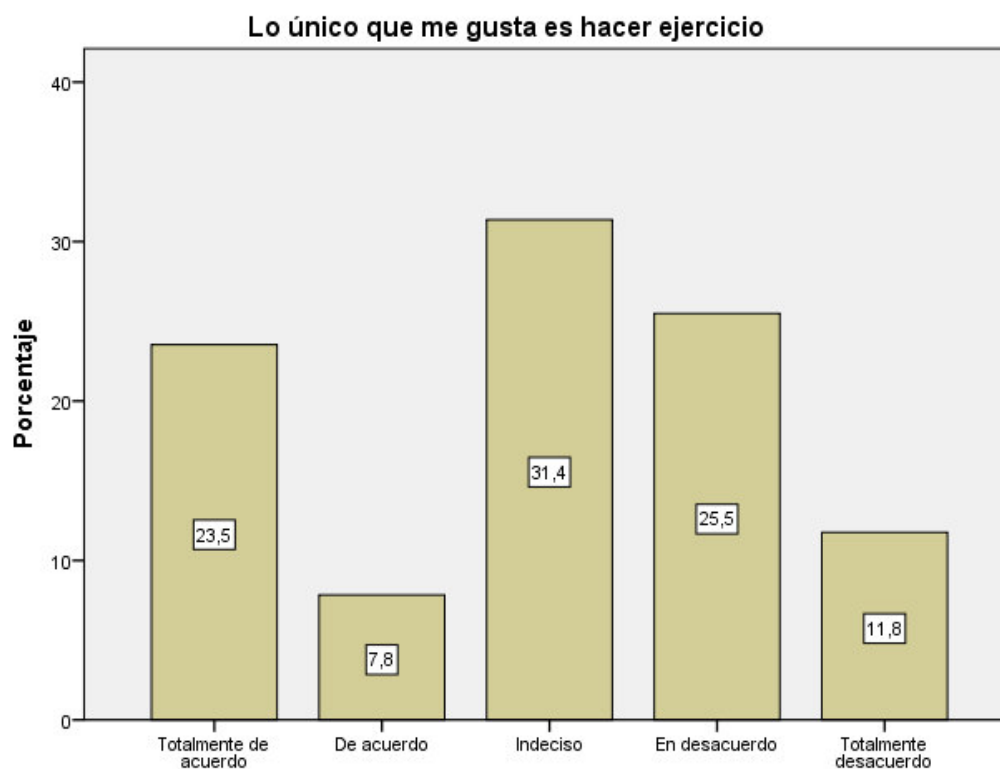


Figura 18. Lo único que me gusta es hacer ejercicio.

En la figura 18 se observa que la mayoría de los entrevistados estaban indecisos sobre el ítem, por lo que representan el 31,4%. Los que se encuentran totalmente de acuerdo y de acuerdo representan el 23,5% y 7,8%, respectivamente. Mientras los que se encuentran en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 25,5% y 11,8%, respectivamente.

Dimensión 2:

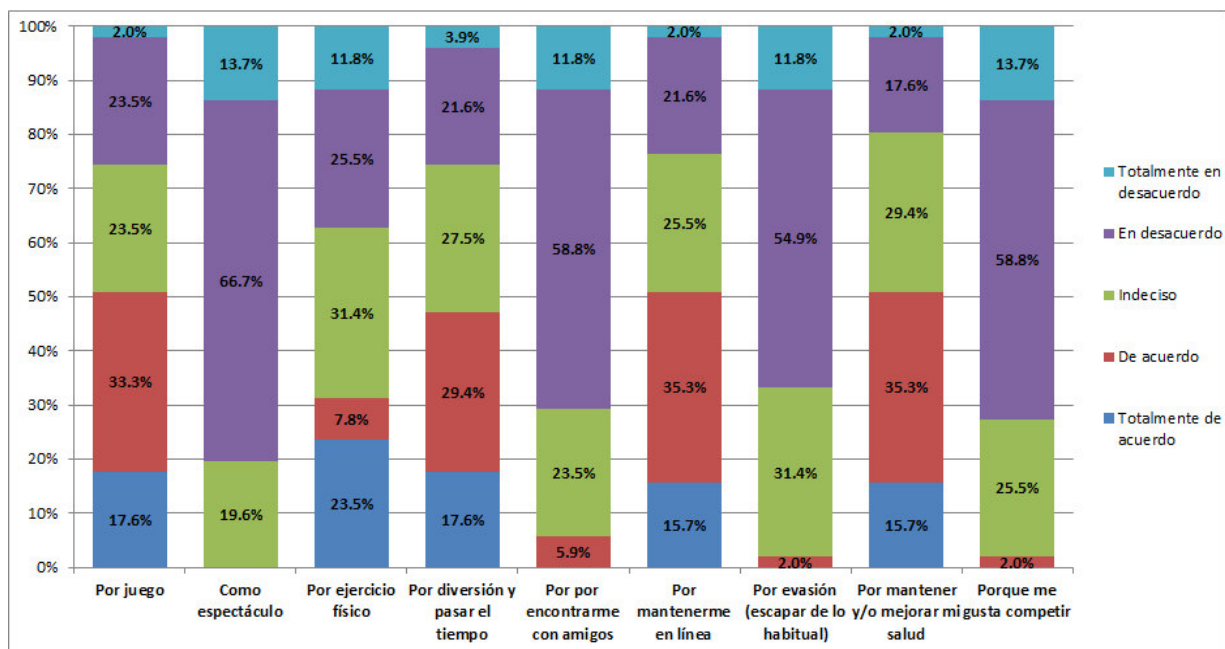


Figura 19. Interés por la actividad física - deportiva

Se observa que, para el ítem “Practico actividad físico-deportiva por juego” el 33.3% de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” respondieron que se encontraba de acuerdo y el 17,6% contestaron que se encontraban totalmente de acuerdo, por lo que se puede afirmar que más del 50% de los alumnos practica actividad física-deportiva por juego.

Para el ítem “Practico actividad físico-deportiva como espectáculo”, se observa que no hubo ningún alumnos que se encontrara de acuerdo o totalmente de acuerdo, por el contrario, mayoría de los alumnos se encontraba en desacuerdo (66,7%) y totalmente en desacuerdo (13,7%). La mayoría de los alumnos contestaron que se encontraban indeciso respecto al ítem “Practico actividad físico-deportiva por ejercicio físico” con un 31,4%.

Respecto al ítem “Practico actividad físico-deportiva por diversión o pasar el tiempo”, la mayoría de los alumnos mostro una respuesta a favor, es así que se

tiene que del total del alumnos 29,4% se mostró de acuerdo y el 17,6% totalmente de acuerdo.

La mayoría de los alumnos se mostró en desacuerdo con el ítem “Practico actividad físico-deportiva por encontrarme con amigos” representando el 58,8%. Hubo un pequeño grupo de alumnos que estuvo de acuerdo con el ítem, representando el 5,9%, pero no hubo algún alumno que se encontrará totalmente de acuerdo.

Para el ítem “Practico actividad físico-deportiva para mantenerme en línea”, se observa que un poco más del 50% estuvo a favor: se tiene a los alumnos que se mostraron de acuerdo con 35,7% y los que se mostraron totalmente de acuerdo con 15,7%.

La mayoría de los alumnos contestaron que se encontraban en desacuerdo respecto al ítem “Practico actividad físico-deportiva por evasión” con un 54,9%. Hubo un pequeño grupo de alumno que se mostraron de acuerdo con el ítem representando el 2%, y no hubo algún alumno que se mostrara totalmente de acuerdo.

Respecto al ítem “Practico actividad físico-deportiva por mantener y/o mejorar mi salud” se puede observar repuesta semejantes al ítem “Practico actividad físico-deportiva por mantenerme en línea”. Un poco más del 50% estuvo a favor: se tiene a los alumnos que se mostraron de acuerdo con 35,7% y los que se mostraron totalmente de acuerdo con 15,7%.

La mayoría de los alumnos se mostró en desacuerdo con el ítem “Practico actividad físico-deportiva porque me gusta competir” representando el 58,8%. Hubo un pequeño grupo de alumnos que estuvo de acuerdo con el ítem, representando el 2%, pero no hubo algún alumno que se encontrará totalmente de acuerdo.

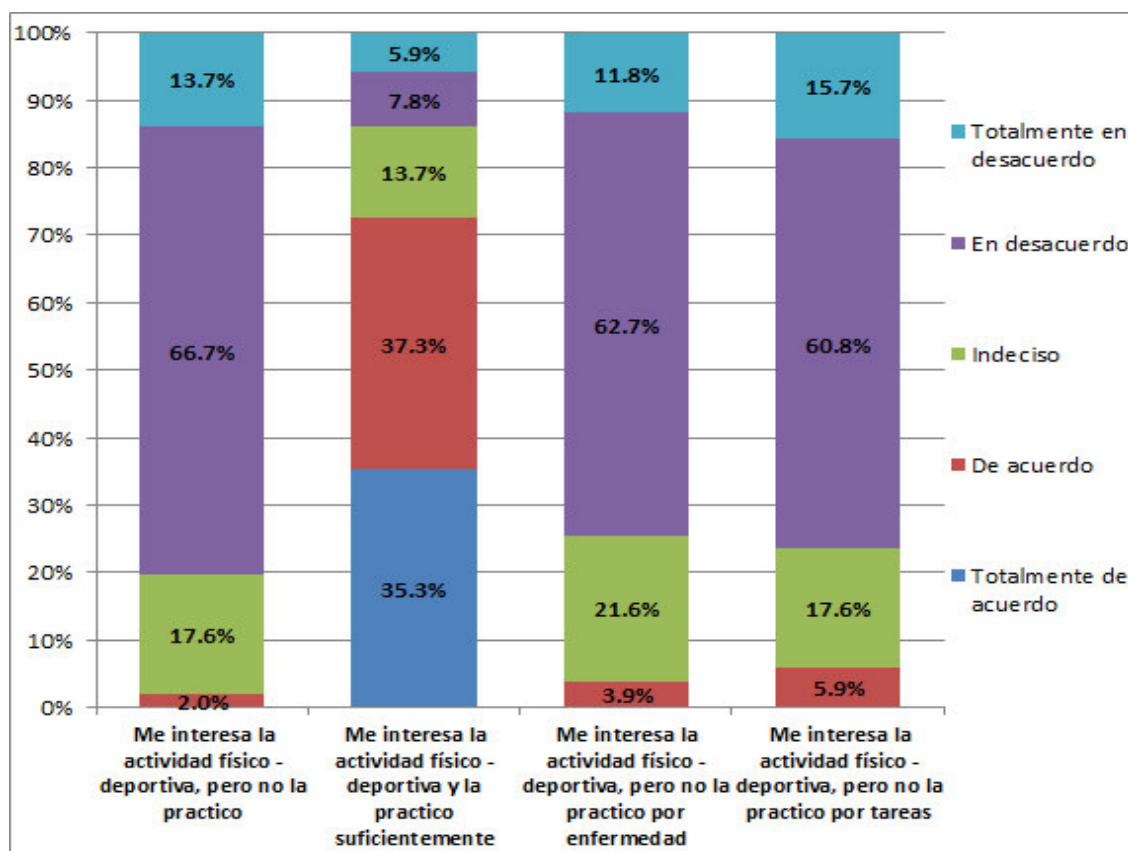


Figura 20. Interés por la actividad física – deportiva pero no lo practico

Se observa que para el ítem “Me interesa la actividad físico – deportiva, pero no la practico” la mayoría de los alumnos se mostró en desacuerdo con 66,7% y los que estaban totalmente en desacuerdo representan el 13.7%.

Para el ítem “Me interesa la actividad físico – deportiva y la practico suficientemente” la mayoría de los alumnos se mostró de acuerdo con 37,3% y los que estaban totalmente de acuerdo representan el 35,3%.

Para los ítem “Me interesa la actividad físico – deportiva, pero no la practico por enfermedad” y “Me interesa la actividad físico – deportiva, pero no la practico por tareas” se observan similares resultados, pues en ambos la mayoría de los alumnos se mostró desacuerdo y hubo un bajo grupo de alumnos que se mostró de acuerdo, sin embargo no hubo algún alumnos que se encuentre totalmente de acuerdo con el ítem.

Tabla 21

Nunca he practicado la actividad física - deportiva, pero me gustaría hacerlo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Indeciso	6	11,8	11,8	11,8
	En desacuerdo	38	74,5	74,5	86,3
	Totalmente desacuerdo	7	13,7	13,7	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

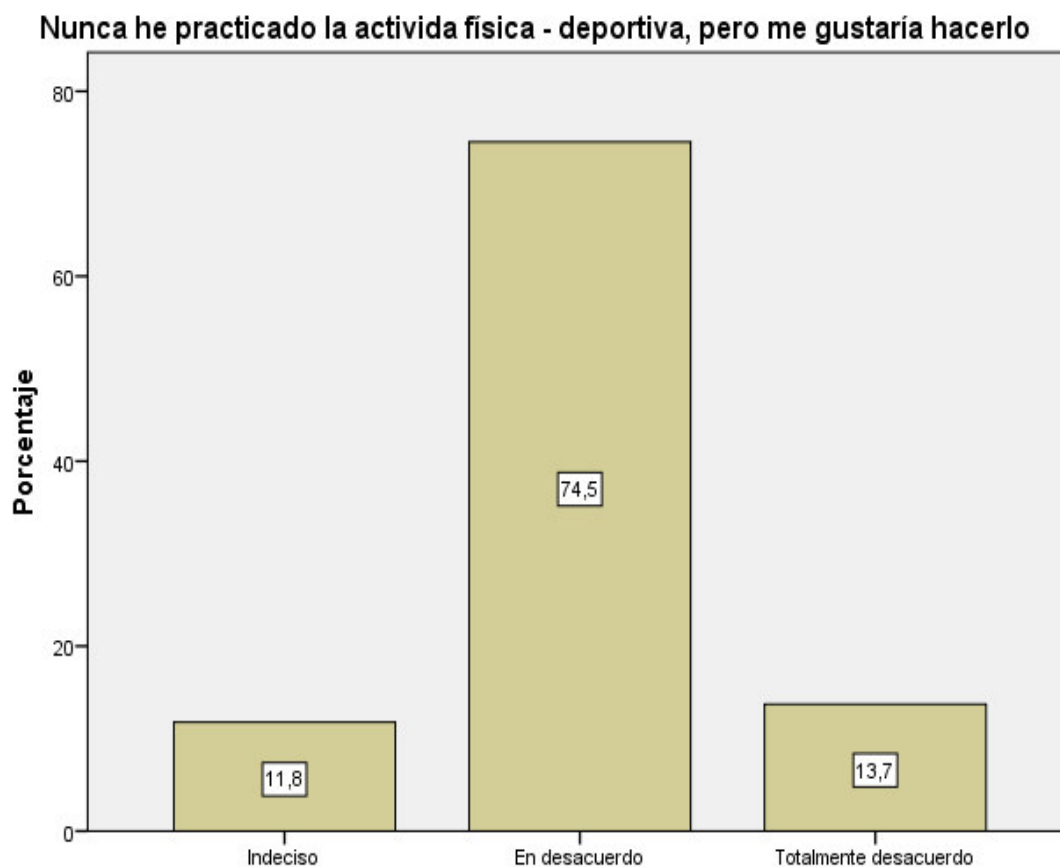


Figura 21. Nunca he practicado la actividad física - deportiva, pero me gustaría hacerlo.

En la figura 21 se puede observar que la mayoría de los alumnos se mostró en desacuerdo con el ítem “Nunca he practicado la actividad física - deportiva, pero me gustaría hacerlo”, se tiene que el 74,5% se mostró en desacuerdo y el 13,7% en totalmente de acuerdo. El menor porcentaje lo mostro los alumnos que se mostraron indecisos con 11,8%.

Tabla 22

No la practico ni me interesa.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
De acuerdo	1	2,0	2,0	2,0
Indeciso	8	15,7	15,7	17,6
En desacuerdo	33	64,7	64,7	82,4
Totalmente desacuerdo	9	17,6	17,6	100,0
Total	51	100,0	100,0	



Figura 22. No la practico ni me interesa.

En la figura 22 se puede observar que la mayoría de los alumnos se mostró en desacuerdo con el ítem “No la practico ni me interesa”, se tiene que 64,7% se mostró en desacuerdo y 17,6% en totalmente de acuerdo. El menor porcentaje fue de los alumnos que se mostraron indecisos con 15,7%. Sin embargo hubo un pequeño grupo de alumnos que se mostró de acuerdo representando el 2%.

Dimensión 3:

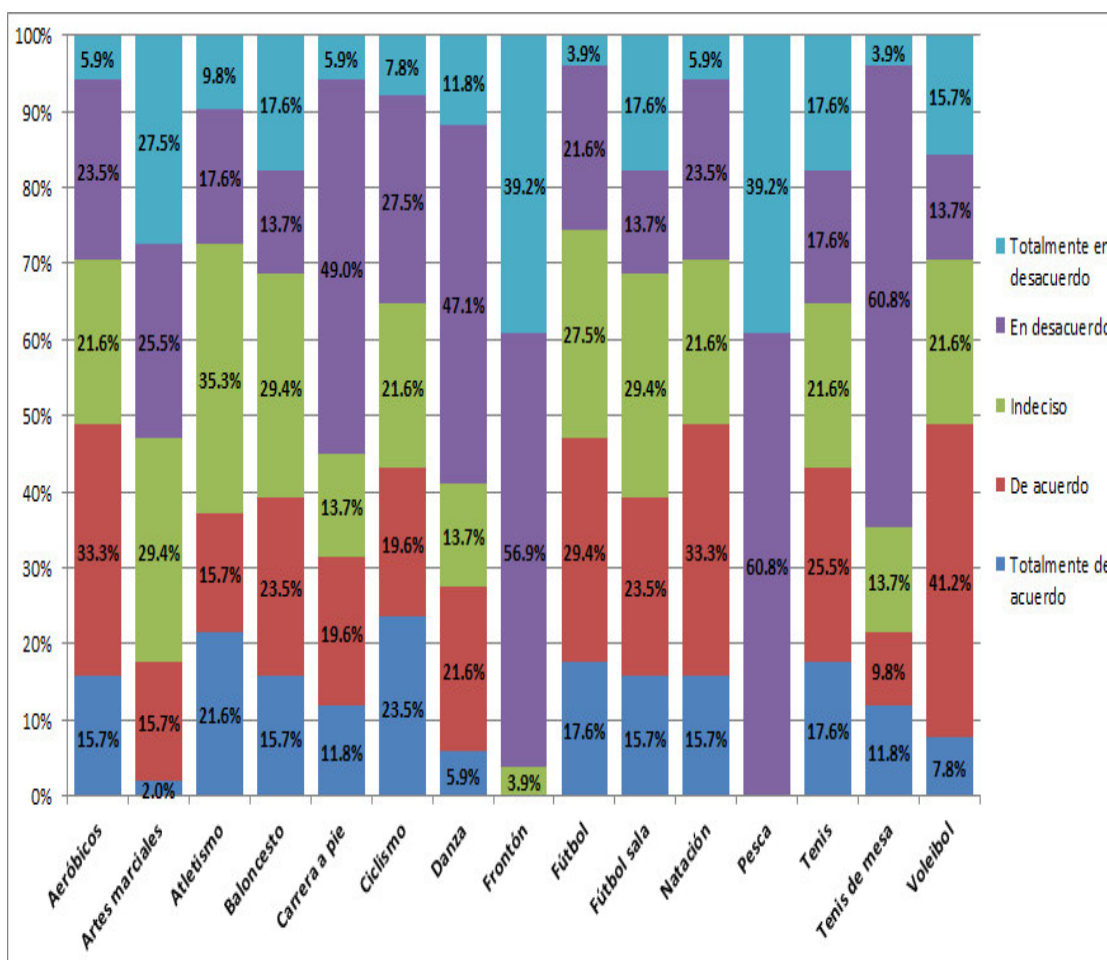


Figura 23. Tipo de actividad física – deportiva que practico.

En el gráfico se puede observar las actividades físicas-deportivas que practican los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad”.

Se observa que los deportes con mayor práctica, es decir lo que están de acuerdo y totalmente de acuerdo suman más del 45%, son: aeróbicos, futbol, natación y vóleibol. Mientras que los deportes que tiene poca aceptación son artes marciales y tenis de mesa .Los deportes donde no hay algún alumno de acuerdo o totalmente de acuerdo son frontón y pesca.

Dimensión 4:

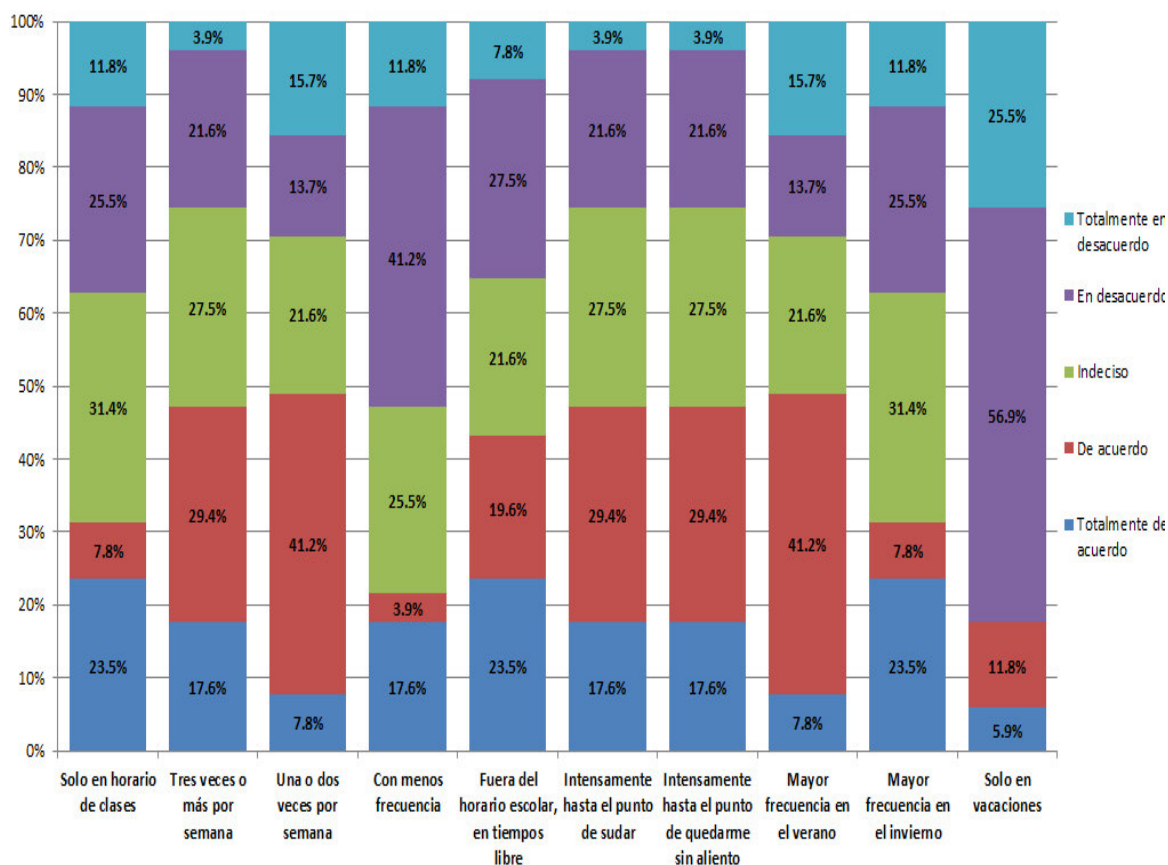


Figura 24. Frecuencia de la actividad física - deportiva

Para el ítem “tres veces o más por semana”, se observa que los alumnos que se mostraron de acuerdo son 29,4% y totalmente de acuerdo 17,6%, dando una suma del 40% de los alumnos.

Se observa, para los ítem: “intensamente hasta el punto de sudar” y “intensamente hasta el punto de quedarme sin aliento” los mismos porcentajes en las opciones de respuesta, es así que para cada ítem los que están de acuerdo representan 29,4% y totalmente de acuerdo representan el 17,6%. Más del 50% de alumnos se encuentra en desacuerdo que solo en vacaciones practican actividades físico – deportivas, y los que se encuentran totalmente desacuerdo representan 25,5%. Por lo que los alumnos que no se encuentran a favor respecto al ítem “solo en vacaciones” representan el 75,5%.

Dimensión 5:

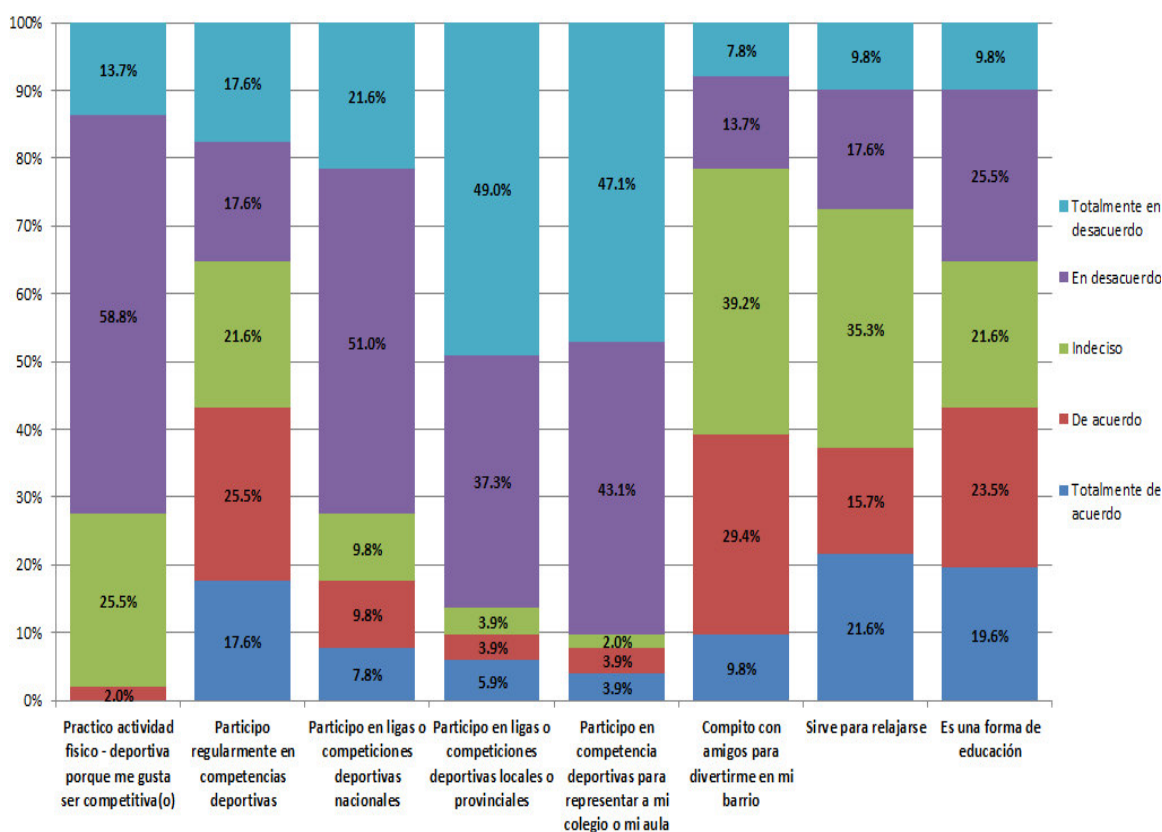


Figura 25. Participo de la actividad física - deportiva

Para el ítem que hace mención que practica actividades físico – deportiva porque le gusta ser competitiva se observa que la mayoría se mostró en desacuerdo con un 58.8%, mientras que un reducido grupo de alumnos se mostró de acuerdo representado por el 2%.

Se observa que los alumnos que se mostraron de acuerdo respecto al ítem “Participo regularmente e competencia deportivas” son 25,5% y totalmente de acuerdo 17,6%, dando una suma del 40% de los alumnos.

Para los ítems: “Compito con amigos para divertirme en mi barrio” y “Sirve para relajarse”, la mayoría de los alumnos respondieron indecisos .acuerdo representan 33,3% y totalmente de acuerdo representan el 15,7%.

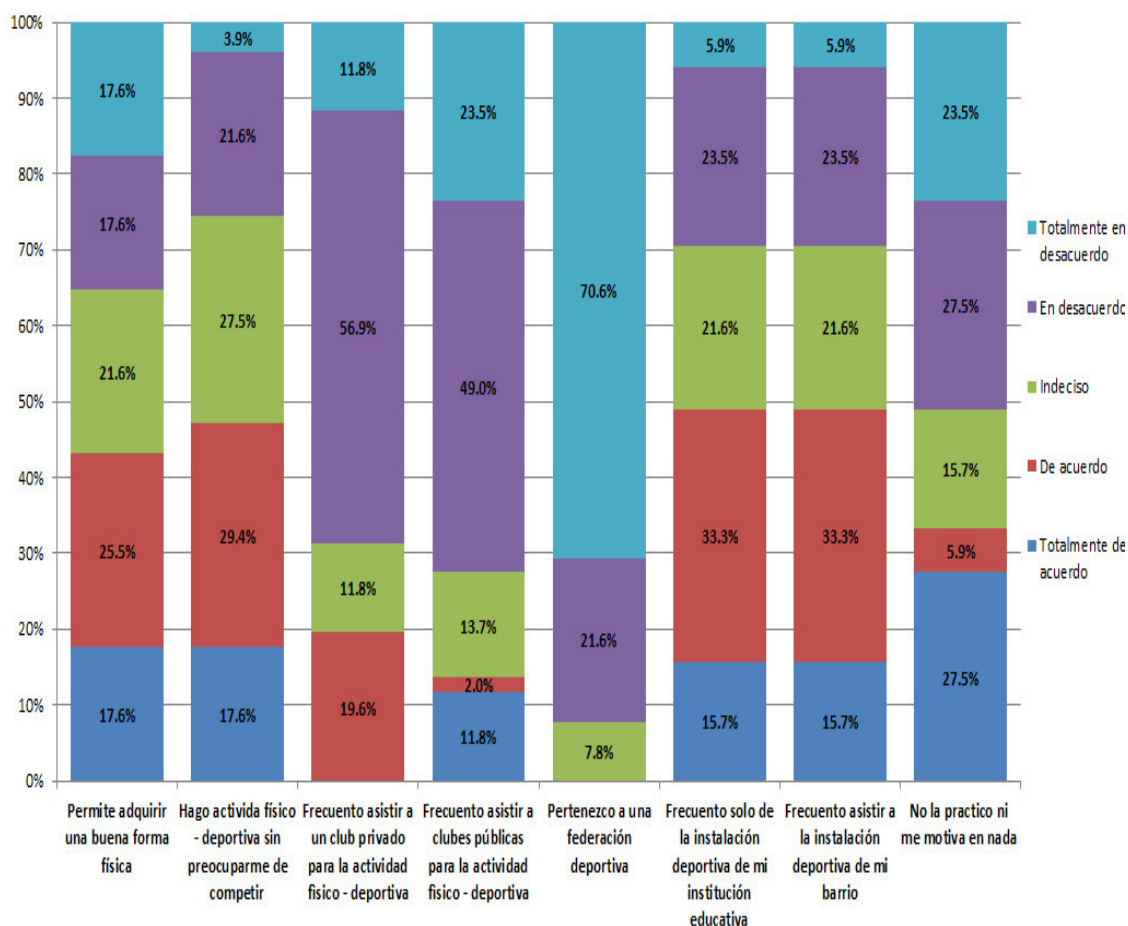


Figura 26. Porque practico la actividad física - deportiva

Para el ítem “Permite adquirir una buena forma física”, se observa que los alumnos que se mostraron de acuerdo son 25,5% y totalmente de acuerdo 17,6%, dando una suma del 40% de los alumnos.

Se observa, para los ítem: “Frecuento solo de la instalación deportiva de mi barrio” y “Frecuento asistir a instalación deportiva de mi barrio” los mismos porcentajes en las opciones de respuesta, es así que para cada ítem los que están de acuerdo representan 33,3% y totalmente de acuerdo representan el 15,7%.

Cerca del 50% de alumnos se encuentra en desacuerdo con que frecuenta asistir a clubes públicas para la actividad física – deportiva. Mientras que un pequeño porcentaje se mostró a favor el ítem con de acuerdo 2% y totalmente de acuerdo 11.8%.

Dimensión 6:

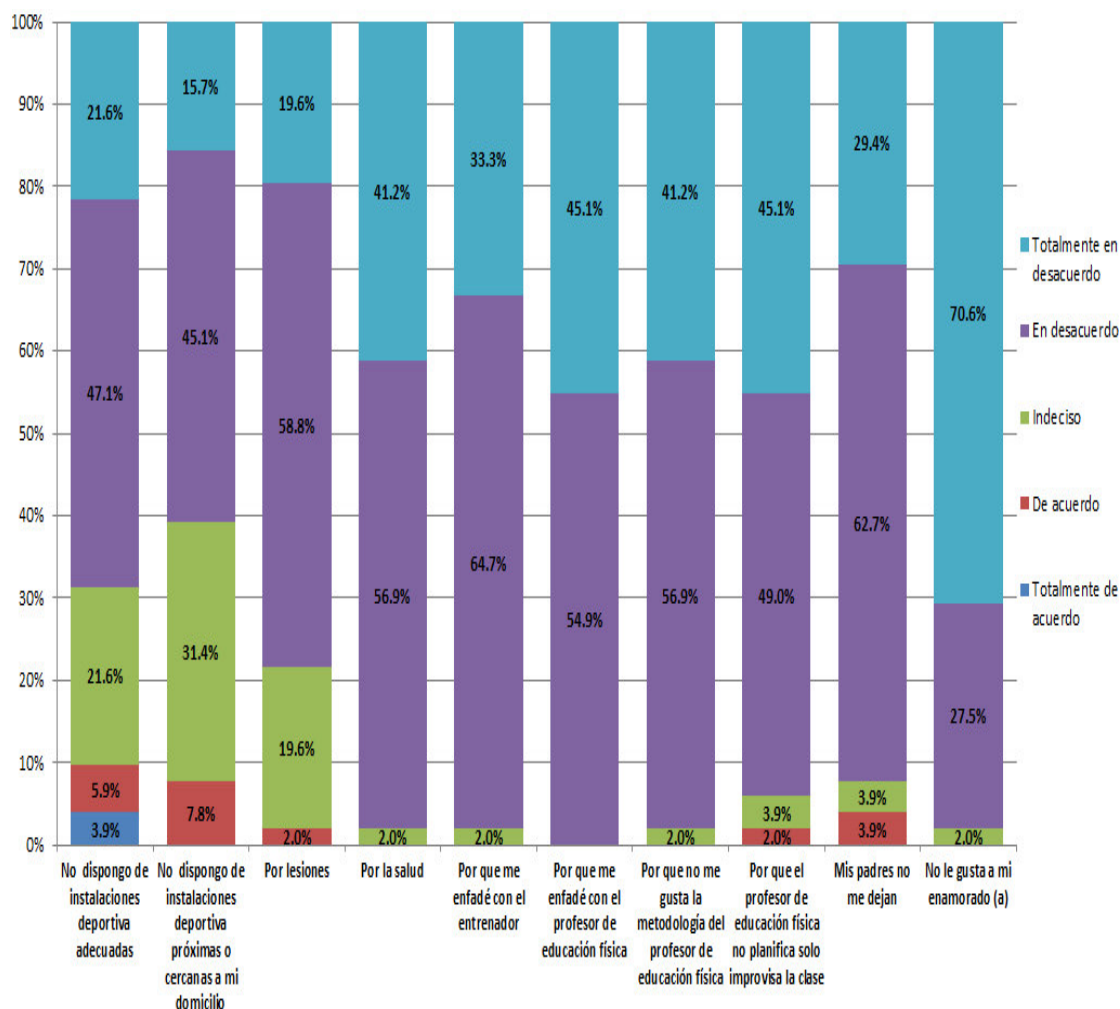


Figura 27. Porque no practico la actividad física - deportiva

Para todos los ítems se observa que la mayoría de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” se mostraron en desacuerdo, sin embargo para el ítem no le gusta a mi enamorado(a) se observa que la mayoría de los alumnos se mostró totalmente en desacuerdo. Por lo que podemos concluir, que para todos los ítems, los alumnos se mostraron en desacuerdo por eso se puede observar grandes porcentajes de alumnos que se encuentran en desacuerdo y totalmente en desacuerdo.

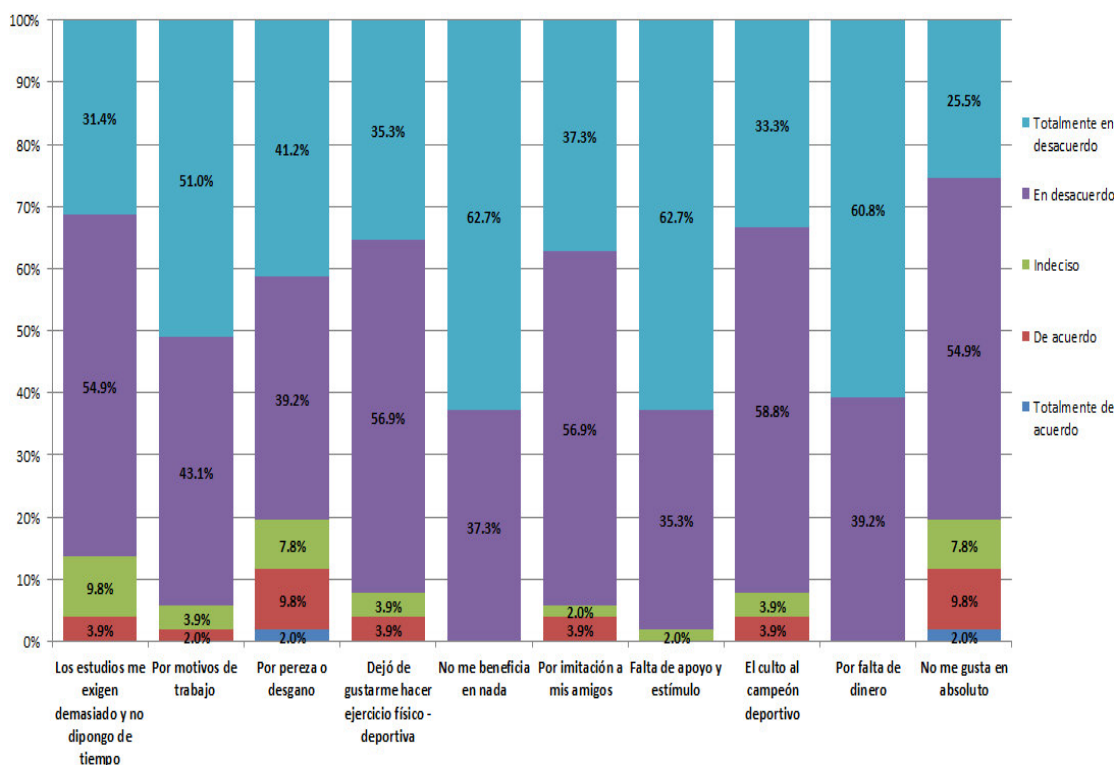


Figura 28. Razones de no practicar la actividad física - deportiva

Se puede observar que para todos los ítems, más del 70 % de los alumnos no se mostraron a favor con los ítems, es así que tenemos altos porcentajes para los alumnos que estaban en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Para los ítems “No me beneficia en nada” y “Por falta de dinero”, se puede ver que no hay ningún alumno que haya respondido indeciso, de acuerdo o totalmente de acuerdo por lo que se puede decir que todos los alumnos contestaron para esos ítems que se encontraban en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

Sin contar los dos ítems mencionados anteriormente, todos tienen porcentajes de alumnos que respondieron que se encontraba indeciso o de acuerdo. Sin embargo, para los ítems “Por pereza o desgano” y “No me gusta en absoluto” se observa que hay alumnos que respondieron que se encontraban totalmente de acuerdo con %.

Dimensión 7

Tabla 23

Toda actividad física es saludable y beneficiosa.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	4	7,8	7,8	7,8
De acuerdo	21	41,2	41,2	49,0
Indeciso	11	21,6	21,6	70,6
En desacuerdo	7	13,7	13,7	84,3
Totalmente desacuerdo	8	15,7	15,7	100,0
Total	51	100,0	100,0	

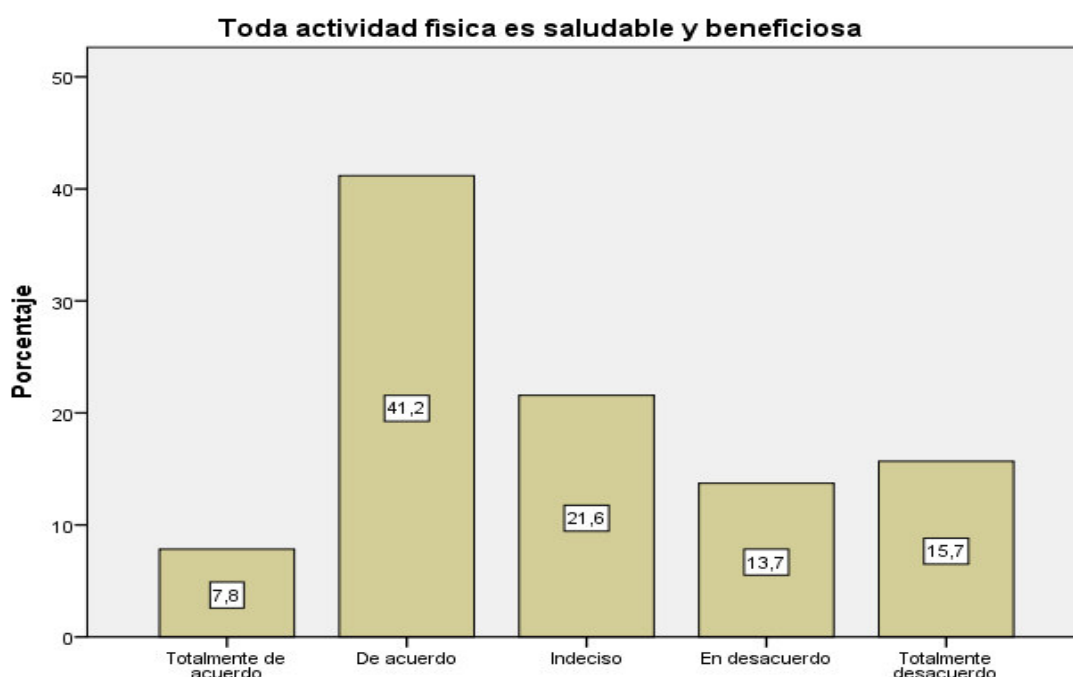


Figura 29. Toda actividad física es saludable y beneficiosa.

En la figura 29 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem, representando el 41,2% de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 7,8%, por lo que se puede decir que los que se muestran a favor del ítem son casi el 50% de los entrevistados. Mientras los que se mostraron en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 13,7% y 15,7%, respectivamente. Los que se mostraron indecisos respecto al ítem representan el 21,6%.

Tabla 24

Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	12	23,5	23,5	23,5
	De acuerdo	8	15,7	15,7	39,2
	Indeciso	19	37,3	37,3	76,5
	En desacuerdo	12	23,5	23,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física

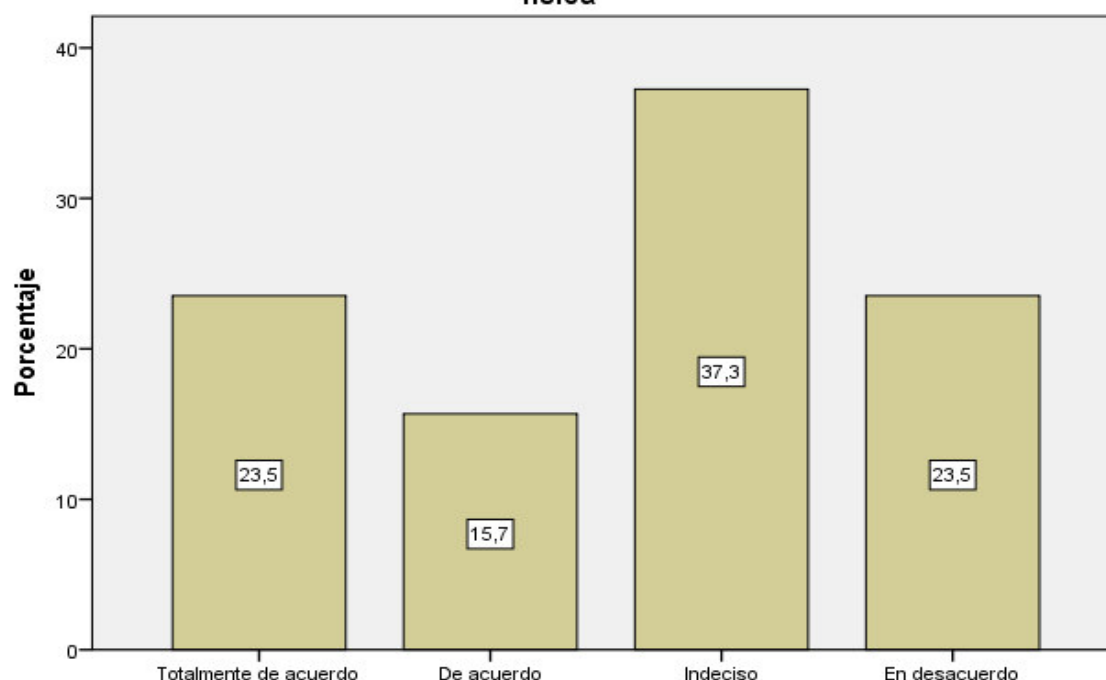


Figura 30. Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física.

En la figura 30 se observa que cerca del 40% de los entrevistados contestaron positivamente respecto al ítem. El 23,5% están totalmente de acuerdo y 15,7 se encuentran de acuerdo. Los alumnos que se encuentran indecisos representan el 37.3%. No hay alumnos que se encuentran totalmente desacuerdo, sin embargo los alumnos que se muestran en desacuerdo son el 23,5%.

Tabla 25

Participo con empeño al entrenamiento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	9	17,6	17,6	17,6
	De acuerdo	15	29,4	29,4	47,1
	Indeciso	14	27,5	27,5	74,5
	En desacuerdo	11	21,6	21,6	96,1
	Totalmente desacuerdo	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

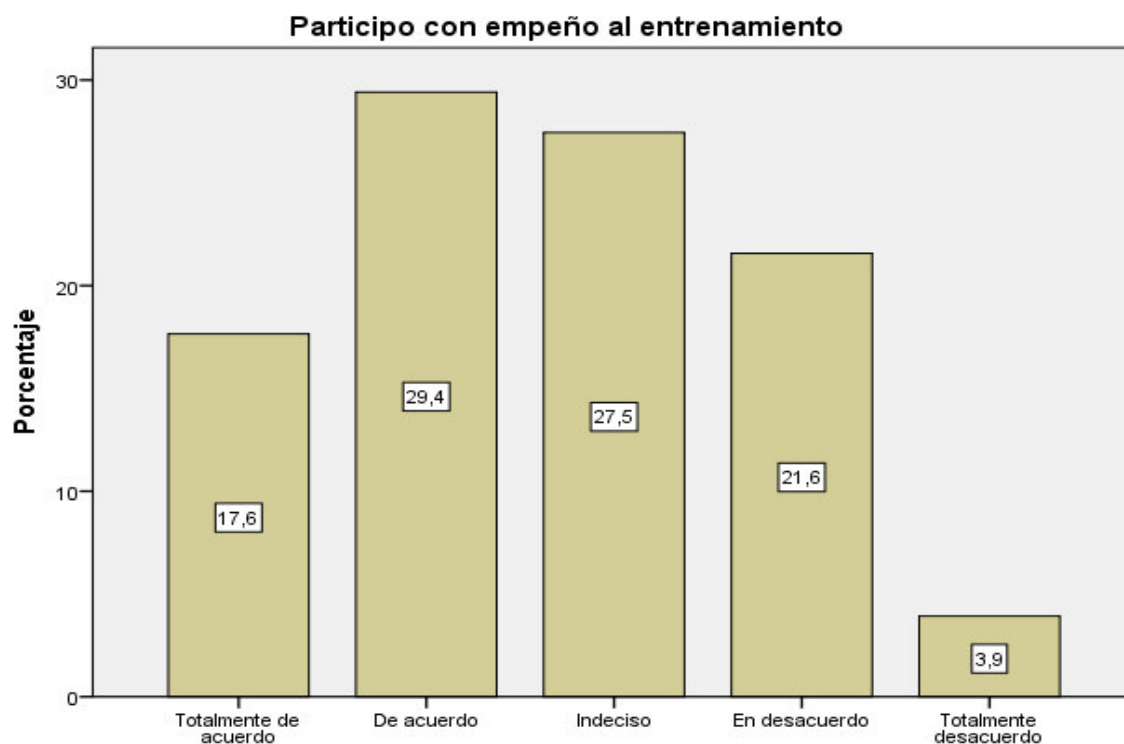


Figura 31. Participo con empeño al entrenamiento.

En la figura 31 se puede observar que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem “Participo con empeño al entrenamiento” representando el 29,4% de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 17,6%. Mientras que lo que no se mostraron en desacuerdo representan el 21,6% y un bajo porcentaje lo que se encuentran totalmente desacuerdo con 3,9%.

Tabla 26

Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	10	19,6	19,6	19,6
	De acuerdo	16	31,4	31,4	51,0
	Indeciso	4	7,8	7,8	58,8
	En desacuerdo	16	31,4	31,4	90,2
	Totalmente desacuerdo	5	9,8	9,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

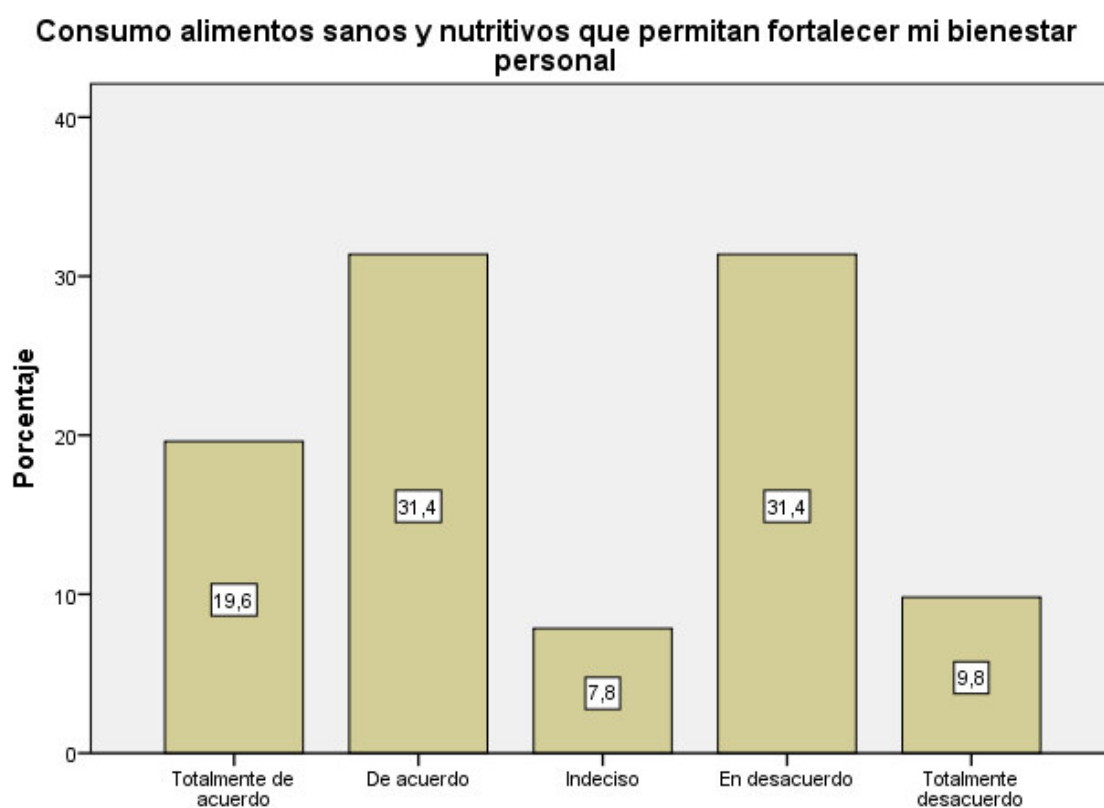


Figura 32. Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal.

En la figura 32 se observa que los que se encuentran de acuerdo y en desacuerdo representan el mismo porcentaje de 31,4. Los que se muestran totalmente de acuerdo representan 19,6% mientras que los estudiantes que se encuentran totalmente desacuerdo representan el 9,8%. El menor porcentaje lo representan los alumnos que respondieron que se encontraban indecisos.

Tabla 27

Tengo conocimiento de nutrientes básicos en una dieta equilibrada y que aportan energía.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	9	17,6	17,6	17,6
	De acuerdo	13	25,5	25,5	43,1
	Indeciso	11	21,6	21,6	64,7
	En desacuerdo	9	17,6	17,6	82,4
	Totalmente desacuerdo	9	17,6	17,6	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

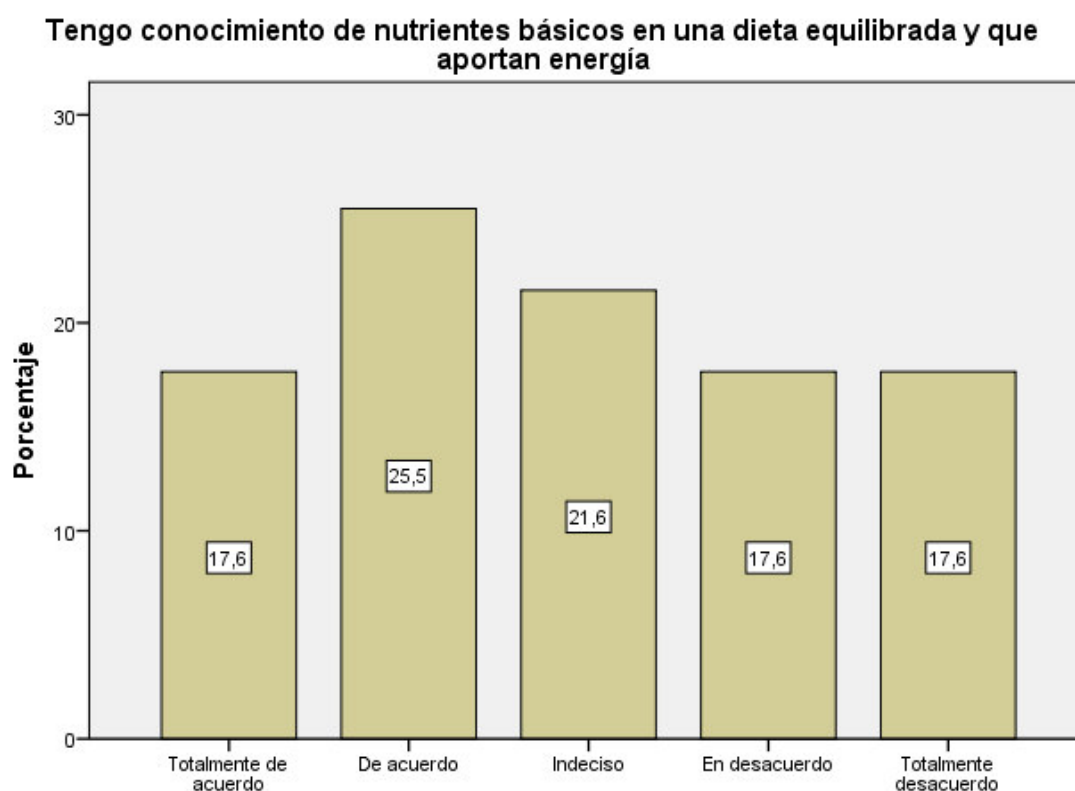


Figura 33. Tengo conocimiento de nutrientes básicos en una dieta equilibrada y que aportan energía.

En la figura 33 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo respecto al ítem. Seguido por el grupo de alumnos que se encuentra indecisos. Los alumnos que se encuentran totalmente de acuerdo, en desacuerdo y totalmente desacuerdo representan el mismo porcentaje (17,6).

Tabla 28

La práctica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	5	9,8	9,8	9,8
	De acuerdo	15	29,4	29,4	39,2
	Indeciso	20	39,2	39,2	78,4
	En desacuerdo	7	13,7	13,7	92,2
	Totalmente desacuerdo	4	7,8	7,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

La práctica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud

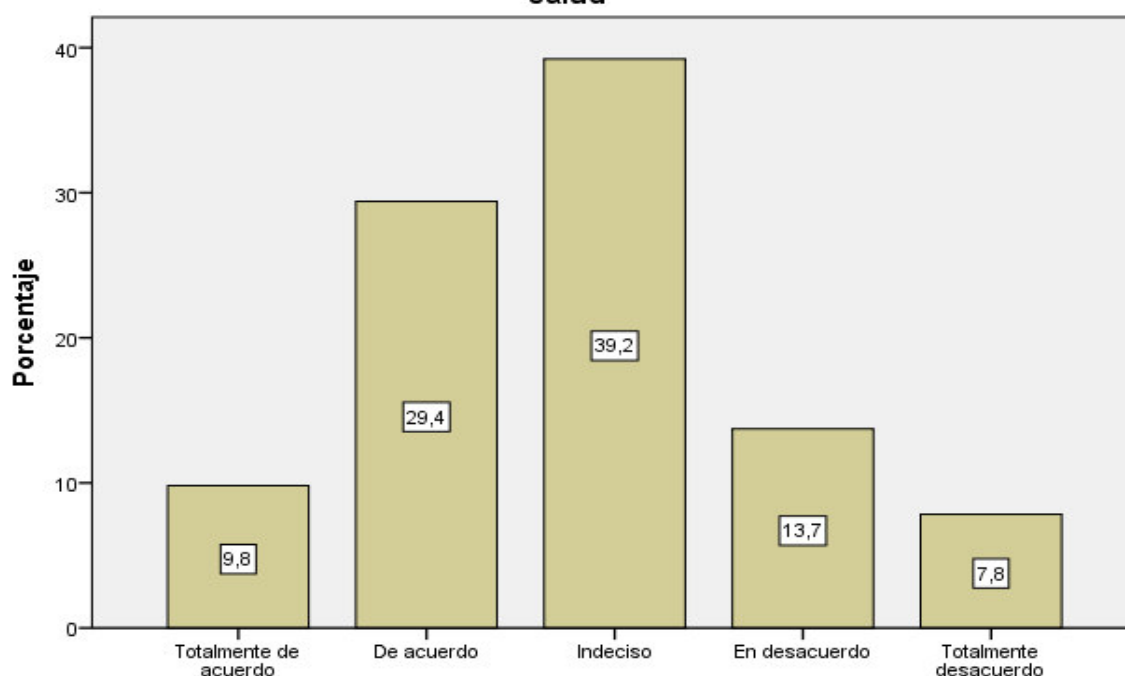


Figura 34. La práctica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud.

En la figura 34 se puede observar que la mayoría de los entrevistados contestaron que se encuentran indecisos sobre el ítem, representando el 39,2%. Los que se encuentran a favor son: totalmente de acuerdo con 29,4% y de acuerdo con 9,8%. Los que se encuentran a desfavor del ítem son: en desacuerdo con 13,7% y totalmente desacuerdo con 7,8%.

Tabla 29

La actividad física modifica positivamente la conducta de los estudiantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	8	15,7	15,7	15,7
	De acuerdo	12	23,5	23,5	39,2
	Indeciso	15	29,4	29,4	68,6
	En desacuerdo	7	13,7	13,7	82,4
	Totalmente desacuerdo	9	17,6	17,6	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

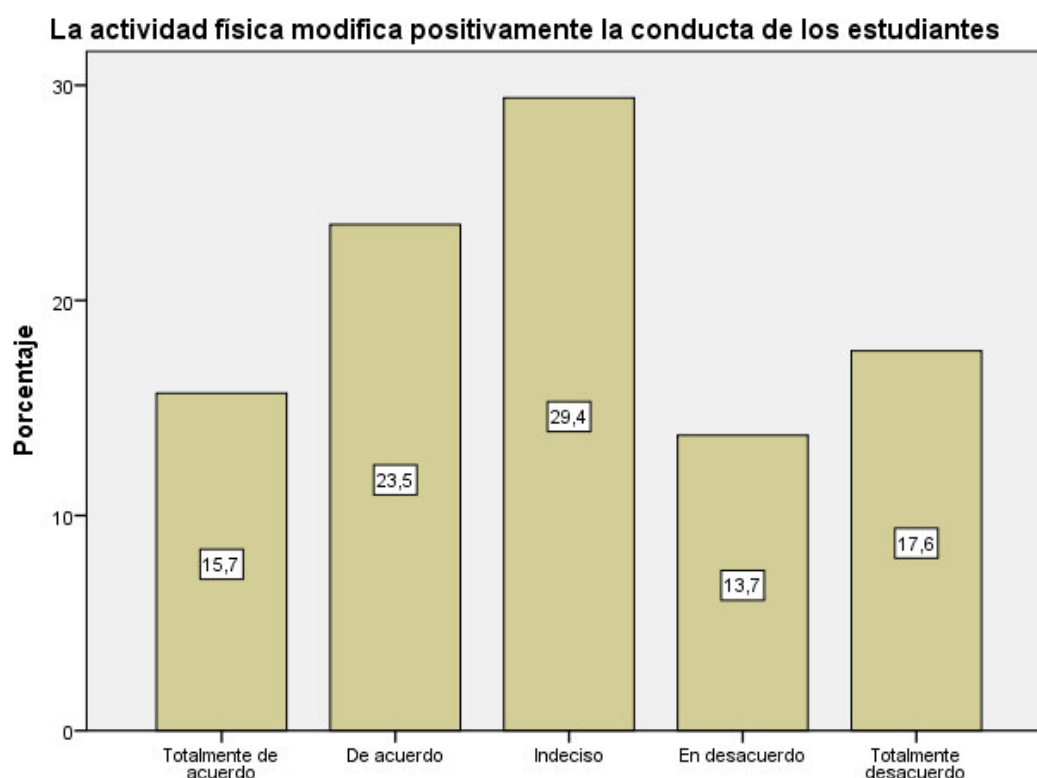


Figura 35. La actividad física modifica positivamente la conducta de los estudiantes.

En la figura 35 se observa que la mayoría de los entrevistados contestaron que se encuentran indecisos sobre el ítem, representando el 29,4%. Los que se encuentran a favor del ítem representan cerca del 40%: lo que están totalmente de acuerdo con 23,5% y los que se encuentran de acuerdo con 15,7%. Los que se encuentran en desfavor respecto al ítem son: totalmente desacuerdo con 17,6% y en desacuerdo con 13,7%.

Tabla 30

La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Totalmente de acuerdo	3	5,9	5,9	5,9
De acuerdo	32	62,7	62,7	68,6
Indeciso	3	5,9	5,9	74,5
En desacuerdo	12	23,5	23,5	98,0
Totalmente desacuerdo	1	2,0	2,0	100,0
Total	51	100,0	100,0	

La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable

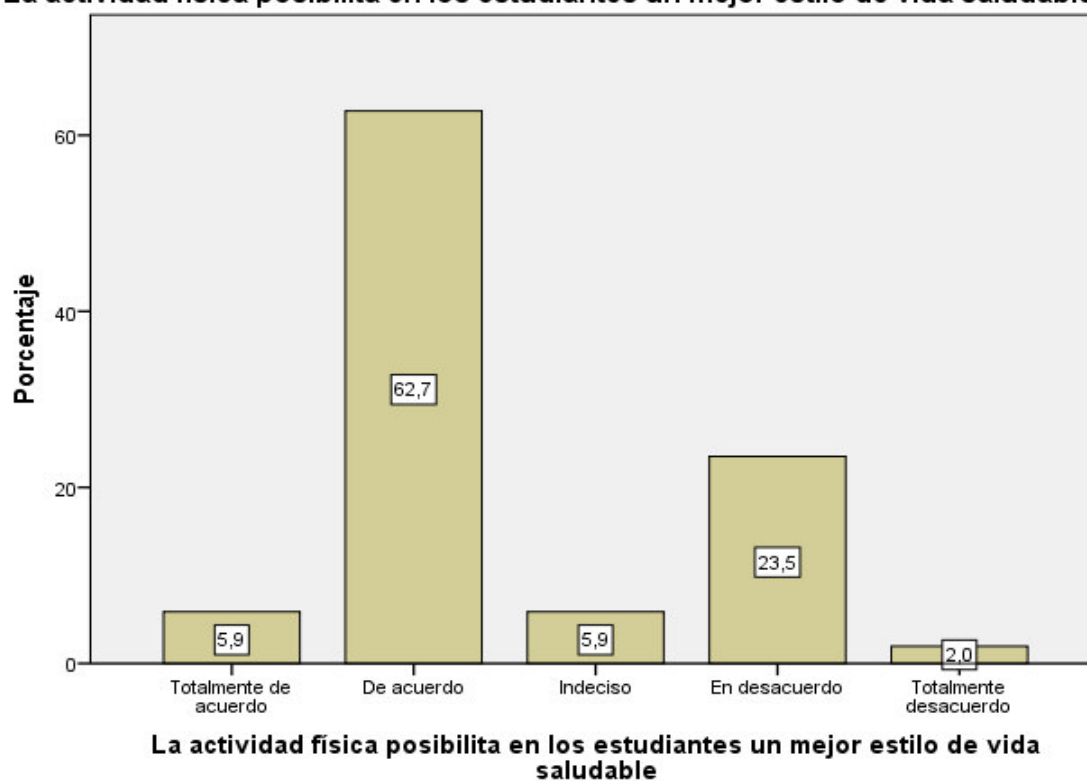


Figura 36. La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable.

En la figura 36 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem, representando el 33,3 % de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 15,7%. Mientras los que se mostraron en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 23,5% y 5,9%, respectivamente.

Tabla 31

Considero que la actividad física tiene una ubicación saludable.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	6	11,8	11,8	11,8
	De acuerdo	24	47,1	47,1	58,8
	Indeciso	8	15,7	15,7	74,5
	En desacuerdo	10	19,6	19,6	94,1
	Totalmente desacuerdo	3	5,9	5,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

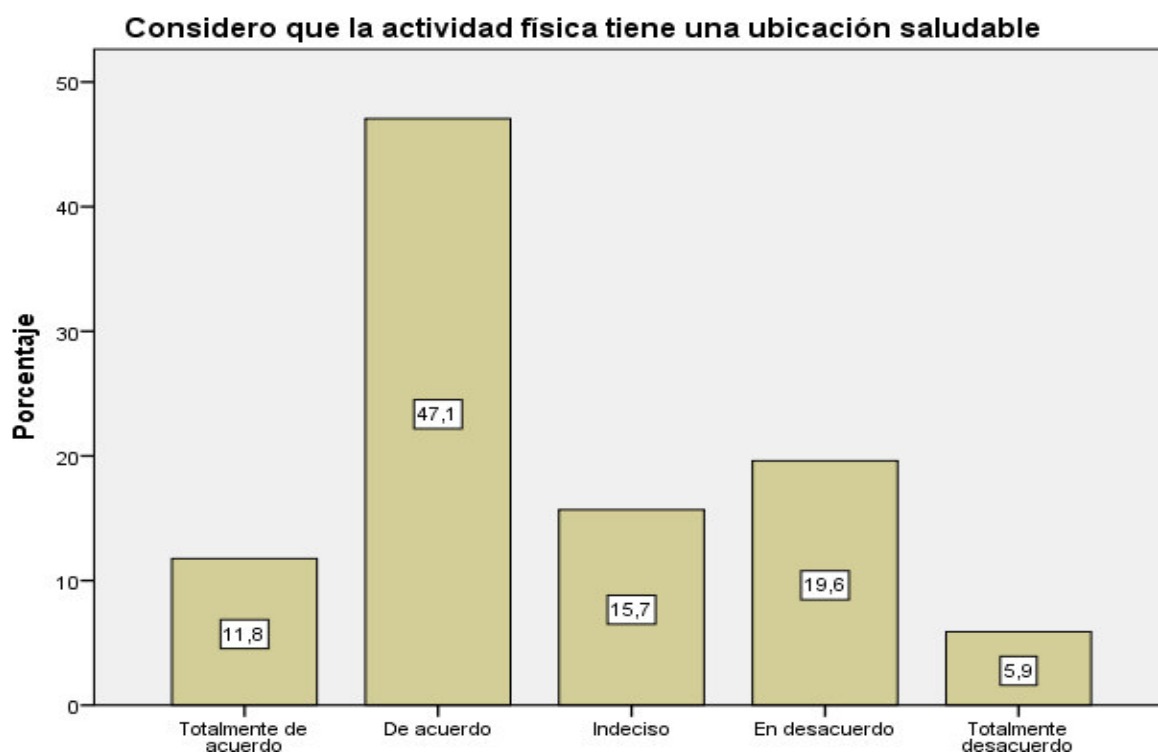


Figura 37. Considero que la actividad física tiene una ubicación saludable.

En la figura 37 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem “Practico actividad física de forma regular desde hace años” representando el 33,3 % de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 15,7%, por lo que se puede decir que los que se muestran a favor del ítem son casi el 50% de los entrevistados. Mientras que lo que no se mostraron en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 23,5% y 5,9%, respectivamente.

Tabla 32

Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	7	13,7	13,7	13,7
	De acuerdo	24	47,1	47,1	60,8
	Indeciso	9	17,6	17,6	78,4
	En desacuerdo	9	17,6	17,6	96,1
	Totalmente desacuerdo	2	3,9	3,9	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida

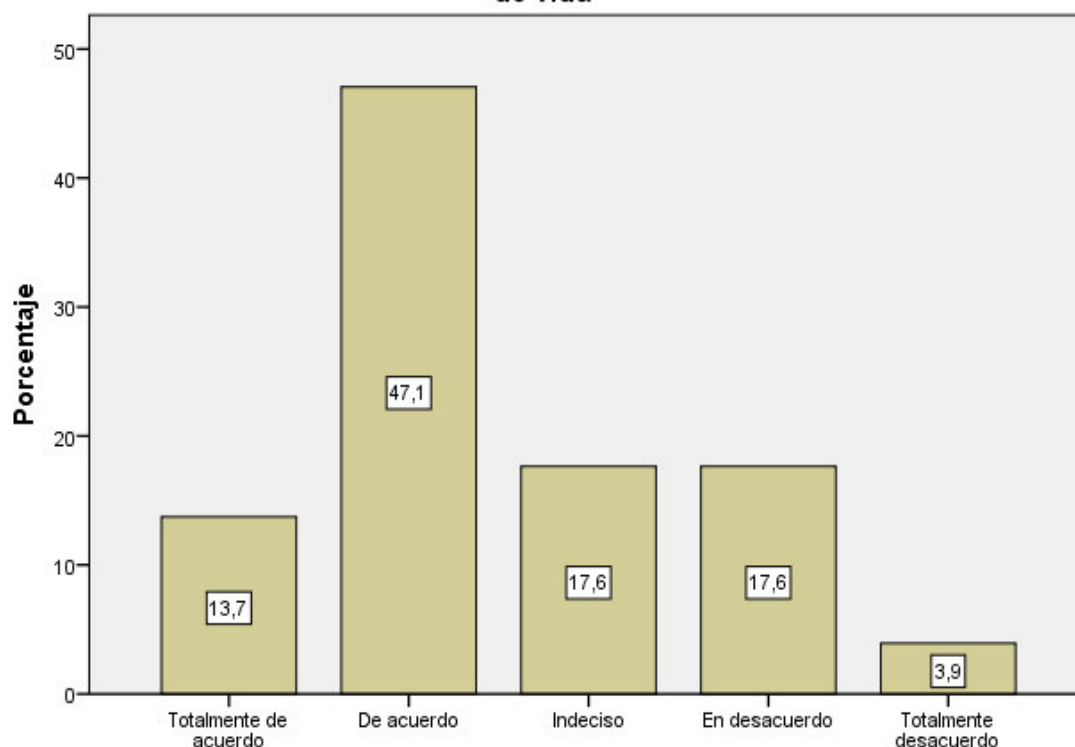


Figura 38. Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida.

En la figura 38 se observa que la mayoría de los alumnos se encuentra de acuerdo con el ítem, representando el 33,3 % de los entrevistados. Los que se encuentran totalmente de acuerdo representan 15,7%, por lo que se puede decir que los que se muestran a favor del ítem son casi el 50% de los entrevistados. Mientras que lo que no se mostraron en desacuerdo y totalmente desacuerdo son el 23,5% y 5,9%, respectivamente.

4.3 Análisis estadístico inferencial de la hipótesis general

Hipótesis general.

Existe influencia significativa entre actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.

Análisis de correlación:

Se definen las siguientes variables:

Actividades físico – deportivas (FD)

Está representado si los alumnos tienen una frecuencia de tres veces o más por semana de actividades física- deportiva, es decir que practican actividad físico – deportiva con frecuencia.

Está representada por la variable “Consumo alimentos sanos y nutritivos que permiten fortalecer mi bienestar personal”.

Prueba de hipótesis general:

H_0 : No existe relación significativa entre las actividades físico– deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.

H_1 : Existe relación significativa entre las actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.

Tabla 33

Correlaciones

			Actividades físicas deportivas	Estilos de vida saludable
Rho de Spearman	Actividades físico deportivas	Coeficiente de correlación	1,000	,814
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	52	52
	Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal	Coeficiente de correlación	,814	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	52	52

Dado que el p-valor (Sig. (bilateral)) Es igual a 0,000, lo cual es menor al nivel de significancia (0,05), entonces podemos decir que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que existe relación entre la practica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” - Cercado de Lima. Cabe resaltar que el valor de la correlación es 0.814, lo que nos indica que tienen una correlación positiva entre ambas variables.

Análisis de regresión lineal

A continuación, se presenta el modelo a estudiar:

$$EV = \beta_0 + \beta_1 * FD$$

Tabla 34

Resumen del modelo.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,812 ^a	,659	,652	,791

a. Variables predictoras: (Constante), Tres veces o más por semana

Se observa que el $R^2 = 65.9\%$, lo que quiere decir que la variabilidad de la variable dependiente está siendo explicada adecuadamente por la variable independiente.

Prueba de hipótesis del modelo:

H_0 : La variable “tres veces o más por semana” no es significativa para el modelo.

H_1 : La variable “tres veces o más por semana” es significativa para el modelo.

Tabla 35.

ANOVA^a

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	59,369	1	59,369	94,848	,000 ^b

Residual	30,671	49	,626
Total	90,039	50	

a. Variable dependiente: Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal

b. Variables predictoras: (Constante), Tres veces o más por semana

Dado que el p- valor (Sig. (bilateral)) es igual a 0,000, el cual es menor al nivel de significancia(0,05), entonces existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que la variable “tres veces o más por semana” (FD) es significativa para el modelo.

Análisis de los coeficientes del modelo

Tabla 36

Coeficientes^a

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	,247	,285		,868	,389
1 Tres veces o más por semana	,966	,099	,812	9,739	,000

a. Variable dependiente: Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal

Para β_0 :

H_0 : La constante no es significativa para el modelo.

H_1 : La constante es significativa para el modelo.

Conclusión: Dado que el p-valor (Sig. (bilateral)) es igual a 0,389, el cual es mayor que el nivel de significancia (0,05), entonces existe suficiente evidencia estadística para no rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que la constante no es significativa para el modelo.

Para β_1 :

H_0 : La variable “tres veces o más por semana” (PE) no es significativa para el modelo.

H_1 : La variable “tres veces o más por semana” (PE) es significativa para el modelo.

Conclusión:

Dado que el p-valor (Sig. (bilateral)) es igual a 0,0, el cual es menor al nivel de significancia (0,05), entonces existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que la variable “tres veces o más por semana” (PE) es significativa para el modelo.

Con lo que quedaría el siguiente modelo especificado:

$$EV = \beta_1 * FD$$

Hipótesis específicas

Hipótesis específica Especifico 1

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Tabla 37

Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión educativa y el entorno microsocial

Correlaciones			
		Educativa	microsocial
Rho de Spearman	calidad	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,470**
		N	52
	curriculo	Coeficiente de correlación	,470**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	52

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En cuanto al resultado específico se aprecian en la tabla los resultados que se aprecian en la tabla adjunta se presentan los estadísticos en cuanto al grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,4470 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, existe relación directa significativa entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la

educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Hipótesis específica Especifico 2

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

H2: Existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Tabla 38

Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión recreativa y el entorno macrosocial

Correlaciones			
		Recreativa	Macrosocial
Rho de Spearman	calidad		
	Coeficiente de correlación	1,000	,411
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	52	52
	recurso		
	Coeficiente de correlación	,411	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	52	52

En cuanto al resultado específico se aprecian en la tabla los resultados que se aprecian en la tabla adjunta se presentan los estadísticos en cuanto al grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,411

significa que existe una moderada relación positiva entre las variables, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Hipótesis específica específico 3

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

H3: Existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Tabla 39

Grado de correlación y nivel de significación entre la dimensión competitiva y el medio geográfico

Correlaciones			
		competitiva	Medio Geográfico
Rho de Spearman	calidad	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,420**
		N	.
			,000
vinculacion		Coeficiente de correlación	52
		Sig. (bilateral)	52
			,420**
			1,000
			,000
			.

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En cuanto al resultado específico se aprecian en la tabla los resultados que se aprecian en la tabla adjunta se presentan los estadísticos en cuanto al grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,420 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables, frente al (grado de significación estadística) $p < 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

CONCLUSIONES

Se llega entonces a partir de los resultados obtenidos a responder las preguntas y objetivos de investigación:

Primera.- Dadas las evidencias descriptivas anteriores, se tuvo que la hipótesis general es aceptada. Dado que el p-valor (Sig. (bilateral)) es igual a 0,000, lo cual es menor al nivel de significancia (0,05), entonces podemos decir que existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (H_0), con lo que se concluye que existe relación entre práctica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad” - Cercado de Lima – 2014.

Segunda.- En cuanto a la primera hipótesis específica, el grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,4470 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables se puede concluir que existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva

de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Tercera.- En cuanto a la segunda hipótesis específica, el grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,411 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables se puede concluir que existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud, en estudiantes del colegio parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Cuarta.- En cuanto a la tercera hipótesis específica, al grado de correlación entre las variables determinada por el Rho de Spearman = 0,420 significa que existe una moderada relación positiva entre las variables, se puede concluir que existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima – 2014.

Quinta.- Una perspectiva de salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa, de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran los mayores beneficios saludables, mientras que éstos disminuyen con los altos niveles de actividad física. Además debemos tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas.

RECOMENDACIONES

- Primera.-** La práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular. Por tanto, es recomendable que la institución fomente conductas beneficiosas que abarquen desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales. Por ello, será un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social.
- Segunda.-** Debido a la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el adolescente en el centro escolar para conseguir y mantener ese estado de salud, es necesario que la labor del profesor de educación física no se quede reducida a su actuación en el centro, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno.

- Tercera.-** Por todo ello, si queremos educar en prácticas de actividades físicas y deportivas saludables se han de implementar acciones conjuntas de todos los actores que intervienen en su funcionamiento, fundamentalmente administraciones públicas y organizaciones deportivas.
- Cuarta.-** Se recomienda que el sistema educativo (como base de la creación de estas prácticas saludables),aumente los tiempos de practica en los escolares y no solo tener en cuenta características intrínsecas de las clases de educación física como puedan ser los espacios donde se realizan, su distribución horaria, materiales específicos que son competencia de la organización docente del centro. Como aspecto positivo, cabe señalar la base científica sobre la que se fundamenta la materia, como la adecuada planificación de los contenidos y objetivos, así como, la formación de los profesionales que la imparte.
- Quinta.-** El hábito de práctica deportiva debe consolidarse a lo largo de la vida pero carecemos de la suficiente organización social para su adecuada implantación, teniendo en cuenta que la mayoría de la población que realiza actividades físicas dirigidas al mantenimiento de la salud se encuentra ya fuera del sistema educativo, debemos incidir en que las instituciones fomenten su desarrollo.

Referencias

- Aznar, S. (2012). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Ministerio de sanidad y consumo.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-or, O., Bricker, T. y Heath, G. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise* ,24 (supl):237-247.
- Blasco, T. (1994). *Actividad Física y salud*. Barcelona:Martínez Roca.
- Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, España.

- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO*. (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, España.
- Devís, J. et al. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona:INDE.
- Devís, J. y Peiró, C. (1991). Renovación pedagógica en la E.F.: Educación Física y salud (y III). *Perspectivas*, 6, pp. 9-11.
- Devís, J.; PeiróVelert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 71-86.
- Drobnic, F. (2011). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Brasil: Faros.
- Educando. (2011). *Beneficios del deporte a temprana edad*. Recuperado de <http://www.educando.edu.do/articulos/familia/beneficios-del-deporte-temprana-edad/>
- Fraile Aranda, A. (coord.); Abajo Casado, A.; Aguado Monjas, P.; Arribas Cubero, H.; Domínguez Tomás, L.; Fernández Rubio, F.; Fernández Sánchez, M.; Francés López, S.; Frutos San Miguel, M.; Lobato Iglesias, J.L.; Muñoz Gutiérrez, M.; Pérez Alfonso, L.; Romo Velasco, C.; Vian Barón, M.V. (1996). *Actividad física y salud en la escuela*. Valladolid:Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura.
- Fernández, D. (enero, 2009). La salud en edad escolar. *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/DAVID_FERNANDEZ_2.pdf

- Gavidia, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. *Revista Española de Salud Pública*, 75 (6).
- Generelo, E. (1999). *La salud...Algo más que un discurso teórico*. VIII Curso de E.F. en la escuela: Actividad Física y salud. Departamento de expresión corporal, plástica y corporal y sus didácticas, Huelva.
- Gómez, J.R., Jurado, M.I., Viana, B.H. Edir Da Silva, Marzo; Hernández Mendo, Antonio (2005). Estilos y calidad de vida. Lecturas, Educación Física y Deportes, *Revista Digital*, 10(90).
- Granada, I. (2011). Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social, *Universidad Autónoma de Madrid*, 14(42), 21-29.
- Gutiérrez, M. (2000). *Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida*. Revista de Educación Física, 77, pp. 5-16.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Ed. McGraw-Hill Interamericana.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Boyce, W.F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., Currie, C. Y Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school- aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *ObesRev*, 6, 123-132.
- Macarro, J., Moreno, C. y Torres, J. (septiembre-diciembre 2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, pp. 495-519.

- Marcos, J.F. (1994). *Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad*. Madrid: Eurobook.
- Marín, M. (2011). Estrategia terapéutica para niños con obesidad de 7 a 12 años de edad. *Dimensión deportiva -Universidad Deportiva del Sur*, 2011(1), 16-24.
- Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108-11.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R. Y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- OMS. (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., Moreno, L.A., Gonzalez-Gross, M., Warnberg, J.Y Gutierrez, A (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *RevEspCardiol*, 58, 898-909.
- Paredes, C., Montoya, A., Vélez, A. F. y Álvarez, J.F (2009). *Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Cesar Augusto Paredes Arcila*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquía, Medellín.

- Pérez, A. (2009). Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1(1), 150-173.
- Pérez, I. Y Delgado, M. (2007). *Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud*. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 61-77.
- Pérez, V. y Devis, J. (junio, 2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), pp. 69-74. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>
- Reboredo, J.L. (2008). *Propuesta de actividades, físico, deportivas y recreativas para mejorar las opciones recreativas y hacer un mejor uso del tiempo libre en los estudiantes del 10mo grado del IPUEC José Coello Ortiz*. Holguín – Cuba.
- Rodríguez, P.L. y Casimiro, A.J. (2000). *Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida*. En: Águila, C.; Casimiro, A.J. y Sicilia, A. (Coords.). *Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N. Y Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29, 144- 59.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Tercedor, P., Jiménez, M.J. y López, B. (1998). *La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. Motricidad*, 4, pp. 203-217.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, España.
- Ureña, F. (2000). *Deporte escolar: Educación y salud*. En: A.A.V.V.: *La Educación Olímpica*. Ayuntamiento de Murcia.
- Valdeón, E. (1996). *Marco para el estudio de la salud y la actividad física. Perspectivas*, n.º 18, pp. 18-22.
- Van Sluijs, E.M., McMinn, A.M. y Griffin, S.J. (2008). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 42 (8), 653-7.
- Varo, J., Martínez, M., Sánchez, A., Martínez, J., De Irala, J. y Gibney, M.J. (2003). Attitudes and practices regarding physical activity: situation in Spain with respect to the rest of Europe. *Aten Primaria*, 31, 77-84.

ANEXOS

ANEXO 1:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: *DEPORTE Y SALUD*: Actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. **SÍNTESIS ACTUAL.**

I. PROBLEMAS	II. OBJETIVOS	III. HIPÓTESIS	IV. VARIABLES
Problema general ¿Qué relación existe entre actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima?	Objetivo General Determinar la relación entre actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.	Hipótesis General Existe relación significativa entre las actividades físico– deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.	VARIABLE INDEPENDIENTE ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVO
Problemas Específicos A. ¿Qué relación existe entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial	Objetivos Específicos A. Determinar la relación entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de	Hipótesis específicos A. Existe relación significativa entre la dimensión educativa y el entorno microsocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de	VARIABLE DEPENDIENTE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

<p>Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima?</p> <p>B. ¿Qué relación existe entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima?</p> <p>C. ¿Qué relación existe entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima?</p>	<p>la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.</p> <p>B. Determinar la relación entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima 4.</p> <p>C. Identificar la relación entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.</p>	<p>la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.</p> <p>B. Existe relación significativa entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocial, desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.</p> <p>C. Existe relación significativa entre la dimensión competitiva con el medio físico geográfico, en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima.</p>	
---	--	---	--

V. POBLACIÓN Y MUESTRA	VI. DISEÑO	VII. METODOLOGÍA INSTRUMENTOS	VIII. INFORMANTES						
<p>POBLACIÓN</p> <p>La población está conformada por 450 alumnos, distribuidos en 10 secciones es decir 45 estudiantes por aula de las cuales existen dos secciones por grado (a y b), entre mujeres y varonesdel Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, durante el periodo académico 2014.</p>	<p>Se ha planteado un diseño ex–Post Facto, como la forma para determinar la causalidad entre las variables, identificando los factores y las características que contribuyen a la situación dada.</p> <table> <tr> <th>VARIABLE INDEPENDIENTE</th> <th>VARIABLE DEPENDIENTE</th> </tr> <tr> <td>ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVO</td> <td>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</td> </tr> <tr> <td>Educativa Recreativa Competitiva</td> <td>Entorno Mlcrosocial Entorno Macrosocial Medio Físico Geográfico</td> </tr> </table>	VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE	ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVO	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Educativa Recreativa Competitiva	Entorno Mlcrosocial Entorno Macrosocial Medio Físico Geográfico	<p>METODOLOGÍA</p> <p>Para este estudio se emplea la metodología;</p> <p><u>descriptivo</u>,teniendo en cuenta que se valora las características más relevantes entre las variables actividad físico – deportivo y estilos de vida saludables;</p> <p><u>correlacional</u>, toda vez que se mide el grado de relación entre las variables del estudio.</p> <p>La técnica básica de recolección de datos que se utilizará en el estudio es una encuesta,</p>	<p>Estudiantes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad</p>
VARIABLE INDEPENDIENTE	VARIABLE DEPENDIENTE								
ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVO	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES								
Educativa Recreativa Competitiva	Entorno Mlcrosocial Entorno Macrosocial Medio Físico Geográfico								
<p>MUESTRA</p> <p>Para la muestra se consideró la población total de estudiantes asistentes del Colegio Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima, en el nivel de educación secundaria desde el primer año al quinto año de educación secundaria de menores.</p> <p>En estas condiciones la muestra no es aleatoria, debido a que fue considerado con conocimiento</p>	<p>ESQUEMA</p>	<p>INSTRUMENTOS</p>							

de causa.	X \longrightarrow Y	➤ Encuesta.	
-----------	-------------------------------------	-------------	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVO DESDE UNA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA

Fundada en 1551

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

MENTIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

DATOS INFORMATIVOS:

ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA, DEL COLEGIO PARROQUIAL SANTÍSIMA TRINIDAD, UGEL 03, CERCADO DE LIMA.

DIRECCIÓN:.....

TURNO:..... FECHA DE APLICACIÓN DE LA ENCUESTA:.....

DATOS BÁSICOS DEL ENCUESTADO:

SEXO: Masculino ☐

Femenino ☐

EDAD:

INSTRUCCIONES

La siguiente encuesta, está dirigida a conocer cuan satisfecho/a te encuentras respecto al tipo de evaluación, al tiempo empleado, elaboración y corrección de pruebas, retroalimentación y el tipo de calificación literal y descriptiva.

La encuesta es anónima. Contesta con toda sinceridad. Ya que, permitirá tomar decisiones y proponer mejoras para una evaluación pertinente en bien de tu mejora y del sistema educativo nacional.

Para determinar tu nivel de satisfacción respecto a cada una de las preguntas que se te presentan según los distintos aspectos relacionados, considera Marcar una X en la opción elegida, a través de la siguiente escala de puntajes:

1 = Totalmente de acuerdo (TA)

2= De Acuerdo (DA)

3= Indeciso (I)

4 = En Desacuerdo (ED)

5= Totalmente Desacuerdo (TD)

**ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, DESDE
UNA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Nº	OPINIÓN DEL ESTUDIANTE ANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA - DEPORTIVA	ESCALA				
		1	2	3	4	5
1	Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me va volando					
2	Si no hago actividad física me veo mal físicamente					
3	Siempre que puedo practico actividad física					
4	Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física					
5	No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física					
6	Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado					
7	Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia					
8	No siento ningún placer haciendo actividad física					
9	Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento					
10	Practico actividad física de forma regular desde hace años					
11	Después de una sesión de educación física, siempre realizo ejercicios de estiramiento					
12	Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico					
13	Después de realizar actividad física, suelo sentir molestias o dolores articulares					
14	No hago actividad física por diversión, sino para superarme					
15	Lo único que me gusta es hacer ejercicio					
Nº	INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA	ESCALA				
		1	2	3	4	5
16	Por juego					
17	Como espectáculo					
18	Por ejercicio físico					
19	Por diversión y pasar el tiempo					
20	Por encontrarme con amigos					
21	Por mantenerme en línea					
22	Por evasión (escapar de lo habitual)					
23	Por mantener y/o mejorar mi salud					
24	Porque me gusta competir					
25	Me interesa, pero no la practico					

26	Me interesay la practico suficientemente					
27	Me interesa, pero no la practico por enfermedad					
28	Me interesa, pero no la practico por las tareas					
29	Nunca he practicado, pero me gustaría hacerlo					
30	No la practico ni me interesa.					
Nº	TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA QUE PRACTICO	ESCALA				
		1	2	3	4	5
31	Aeróbicos					
32	Artes marciales					
33	Atletismo					
34	Baloncesto					
35	Carrera a pie					
36	Ciclismo					
37	Danza					
38	Frontón					
39	Futbol					
40	Futbol sala					
41	Natación					
42	Pesca					
43	Tenis					
44	Tenis de mesa					
45	Voleibol					
Nº	FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA	ESCALA				
		1	2	3	4	5
46	Solo en horario de clases					
47	Tres veces o más por semana					
48	Una o dos veces por semana					
49	Con menos frecuencia					
50	Fuera del horario escolar, en tiempos libres					
51	Intensamente hasta el punto de sudar					

52	Intensamente hasta el punto de quedarme sin aliento					
53	Con mayor frecuencia en el verano					
54	Con mayor frecuencia en el invierno					
55	Deportiva solo en vacaciones					
Nº	MOTIVO POR EL QUE PRACTICO ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA	ESCALA				
		1	2	3	4	5
55	Por que me gusta ser competitiva (o)					
56	Participo regularmente en competencias deportivas					
57	Participo en ligas o competencias deportivas nacionales					
58	Participo en ligas o competencias deportivas locales o provinciales					
59	Participo en competencias deportivas para representar a mi colegio o mi aula					
60	Compito con amigos para divertirme en mi barrio					
61	Sirve para relajarse					
62	Es una forma de educación					
63	Permite adquirir una buena forma física					
64	Hago actividad físico – deportiva sin preocuparme de competir					
65	Frecuento asistir a un club privado para la actividad físico – deportiva					
66	Frecuento asistir a clubes públicas para la actividad físico – deportiva					
67	Pertenezco a una federación deportiva					
68	Frecuento solo de la instalación deportiva de mi institución educativa					
69	Frecuento asistir a la instalación deportiva de mi barrio					
70	No la practico ni me motiva en nada					
Nº	MOTIVO DE ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA	ESCALA				
		1	2	3	4	5
71	No dispongo de instalaciones deportivas adecuadas					
72	No dispongo de instalaciones deportivas próximas o cercanas a mi domicilio					
73	Por lesiones					
74	Por la salud					
75	Por que me enfadé con el entrenador					
76	Por que me enfadé con el profesor de educación física					

77	Por que no me gusta la metodología del profesor de educación física					
78	Por que el profesor de educación física no planifica solo improvisa la clase					
79	Mis padres no me dejan					
80	No le gusta a mi enamorado (a)					
81	Los estudios me exigen demasiado y no dispongo de tiempo					
82	Por motivos de trabajo					
83	Por pereza y desgano					
84	Dejó de gustarme hacer actividad físico – deportiva					
85	No me beneficia en nada					
86	Por imitación a mis amigos					
87	Falta de apoyo y estímulo					
88	El culto al campeón deportivo					
89	Por falta de dinero					
90	No me gusta en absoluto					
Nº	LA ACTIVIDAD FÍSICA – DEPORTIVA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	ESCALA				
		1	2	3	4	5
91	Toda actividad física es saludable y beneficiosa					
92	Asisto adecuadamente uniformado y con puntualidad a la sesión de educación física					
93	Participo con empeño al entrenamiento					
94	Consumo alimentos sanos y nutritivos que permitan fortalecer mi bienestar personal					
95	Tengo conocimiento de nutrientes básicos en una dieta equilibrada y que aportan energía					
96	La practica del deporte te libera del consumo de estupefacientes nocivos para la salud					
97	La actividad física modifica positivamente la conducta de los estudiantes					
98	La actividad física posibilita en los estudiantes un mejor estilo de vida saludable					
99	Considero que la actividad física tiene una ubicación saludable					
100	Soy consciente que la actividad física me beneficia a mi salud para una calidad de vida					